Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

1

TECHNIQUES

RÉCEPTIONS

ÉTAPE PAR ÉTAPE

REPAS-MINUTE NUTRITIFS

NUMÉRO 2 GRATUIT À L'INTÉRIEUR

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 1 **FASCICULE 1**

CUISINE MICRO-ONDES 1
Apprenez à connaître votre four micro-ondes 1

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Souper facile et décontracté 7

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 1
Le poulet aux micro-ondes 10

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des repas sortis de la dépense 14

CONGÉLATION 1
Décongélation de la viande 16
Cuisine pour congélation 19

FRUITS ET LÉGUMES 1
Cuisson de base des légumes 22

RECETTE VEDETTE
Gâteau glacé au chocolat 26

MICRO-SECRETS
Pain à l'ail express ENDOS

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Diane Martin

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Direction artistique:
Raymond Laguë
Assistante:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclairs
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 26 numéros	~~58,50 $~~	51,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 52 numéros	~~117,00 $~~	90,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, premier trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JAN 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

Conseils du chef

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

EXEMPLE

Riz brun au safran — **13 min**

Temps d'attente : 5 min

¾ de tasse / 175 g de riz brun à cuisson rapide
1 tasse / 250 ml de bouillon de poulet chaud
½ tasse / 125 ml de vin blanc sec
1 oignon haché
1 oz / 25 g de beurre
¼ de cuil. à café de safran ou de curcuma moulu

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients dans une casserole de 7½ tasses / 2 l et couvrez à l'aide d'un couvercle non hermétique ou d'une pellicule plastique relevée d'un côté.
2 Cuisez aux micro-ondes à MAX., 5 min; réduisez à MED. et laissez cuire encore 8 min.
3 Laissez reposer (temps d'attente) pendant 5 min.

Temps de cuisson

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de **650 et 700 watts** mais peuvent être réussies avec des appareils de 500 et 600 watts simplement en réglant en conséquence les temps de cuisson (consultez la page intérieure de l'endos).
Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

Apprenez à connaître votre four micro-ondes

Les fours micro-ondes ont transformé radicalement la cuisine traditionnelle. Prenez le temps d'apprivoiser votre four : vous vous rendrez compte qu'il est possible d'obtenir des plats délicieux en une fraction du temps normal.

La cuisson aux micro-ondes vous permet de cuire ou de dégeler des aliments en quelques minutes seulement. Vous pouvez aussi employer votre four pour d'innombrables petites tâches qui économiseront un temps précieux.

La maîtrise des commandes

Lors de l'achat d'un four micro-ondes et au fur et à mesure que vous apprenez à vous en servir, il est important de lire attentivement le guide du fabricant. Essayez quelques recettes simples jusqu'à ce que vous puissiez utiliser les commandes avec facilité puis tournez-vous vers des créations plus raffinées.

Qu'est-ce que les micro-ondes ?

Les micro-ondes sont des ondes électromagnétiques à haute fréquence ressemblant de près aux ondes lumineuses ou aux ondes radio. Mais si les ondes radio varient en longueur, passant de 3 pi (1 m) à plusieurs milles (km), les micro-ondes quant à elles sont très courtes - moins de 5 po (12,5 cm) de long. Les micro-ondes ne sont pas chaudes, et ne génèrent pas de chaleur dans le four. Elles pénètrent toutefois la nourriture, produisant de l'énergie qui brasse les molécules d'eau et crée ainsi une très grande chaleur. Les micro-ondes cessent lorsque vous ouvrez la porte du four.

La sécurité

Les micro-ondes ne peuvent traverser le métal; c'est pourquoi le four en est tapissé. La porte, souvent munie d'une vitre, est doublée d'une fine grille de métal empêchant les ondes de se propager. Les micro-ondes sont complètement à l'abri dans le four lorsque la porte est fermée; tous les fours sont conçus de façon à ne fonctionner qu'une fois la porte fermée.

À l'usine, les fours micro-ondes sont éprouvés pour déceler toute possibilité de fuite. Si votre appareil est endommagé ou si vous croyez qu'il y a possibilité de fuite, faites-le vérifier.

À FAIRE

- **Branchez le four dans une prise de courant de 13 ampères à câblage normal.**
- **Utilisez votre four pour cuire des aliments, pour décongeler et pour réchauffer.**
- **Employez des ustensiles en céramique ou en verre allant au four, des plats en plastique, en porcelaine et en papier, en bois ou en paille. Cherchez l'étiquette « pour four micro-ondes ».**
- **Employez une pellicule plastique pour conserver l'humidité et utilisez du papier absorbant pour le gras et le pain.**
- **Utilisez du papier aluminium pour protéger les parties des aliments qui cuisent plus rapidement.**
- **Réchauffez les aliments et les boissons qui refroidissent vite.**

Le temps de cuisson

C'est l'élément primordial de la cuisson aux micro-ondes. Quelques secondes font souvent toute la différence. Beaucoup de facteurs influencent le temps de cuisson : la puissance de votre four, la température initiale des aliments, le type de plat utilisé. Faites cuire le temps minimal et vérifiez avant de poursuivre la cuisson.

À ÉVITER

- **N'asséchez jamais un linge trempé ou du papier dans votre four, car ils peuvent s'enflammer.**
- **N'utilisez pas d'ustensiles en métal ou de contenant en aluminium dans le four. N'utilisez pas d'attaches en métal; prenez plutôt des élastiques ou de la ficelle.**
- **Ne cuisez pas d'oeufs dans leur coque et ne réchauffez pas d'oeufs durs sans les écaler d'abord.**
- **N'asséchez ni fleurs ni fruits dans le four micro-ondes.**
- **N'utilisez pas de thermomètre à viande ou à sucre conventionnel dans le four, mais seulement à l'extérieur.**
- **N'employez pas un four dont une partie est endommagée.**
- **Ne cuisez rien en huile profonde.**

Comment fonctionnent les micro-ondes

Un four micro-ondes ne nécessite qu'une prise de courant classique. L'intérieur du four est pourvu d'un magnétron qui convertit l'énergie électrique en micro-ondes.

Parce que l'énergie des micro-ondes brasse des molécules plutôt que de produire de la chaleur, des aliments chauds et des ustensiles tièdes sortent d'un four complètement froid.

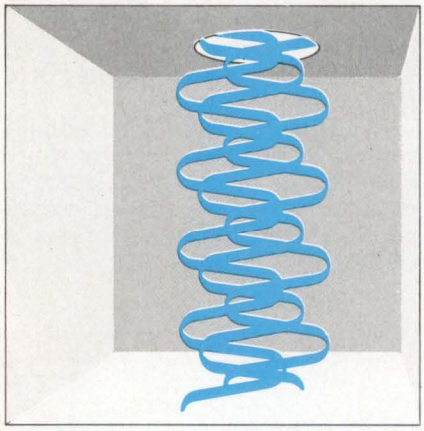
Comment les micro-ondes affectent l'eau, le gras et le sucre

L'eau *des aliments remonte à la surface, s'évapore durant la cuisson mais empêche la surface de devenir croustillante.*

Le gras *remonte aussi à la surface et brunit les aliments durant une cuisson prolongée.*

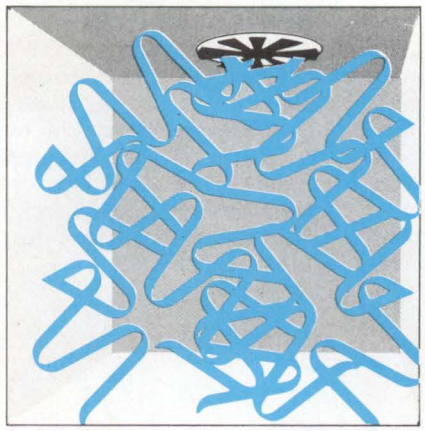
Le sucre *attire les micro-ondes. Si la température à la surface des aliments sucrés est égale à celle de l'air, le centre, lui, devient très chaud et cuit plus vite.*

La répartition des micro-ondes dans le four



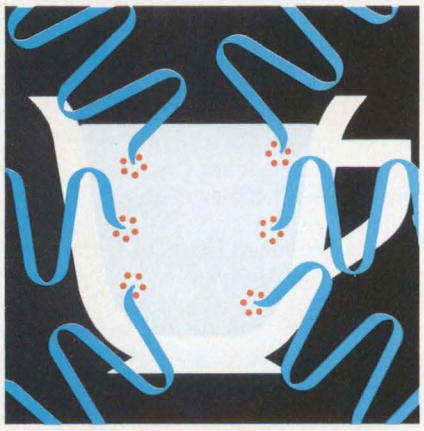
L'énergie *pénètre dans le four par une ouverture spéciale. Il peut en résulter des points chauds si elle n'est pas bien répartie.*

Un mécanisme *distribue les ondes dans le four; plusieurs appareils possèdent un plateau tournant, ce qui aide à uniformiser les ondes.*



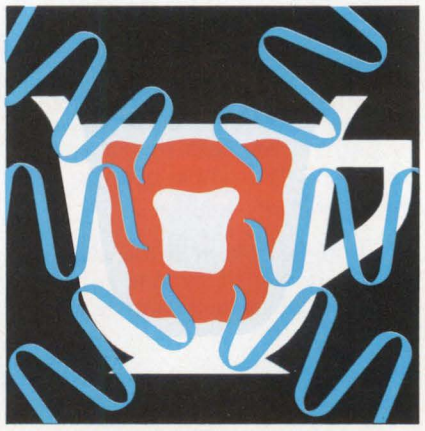
Les micro-ondes *ne peuvent traverser le métal. Elles sont réfléchies à angles droits, ce qui provoque une cuisson uniforme.*

La cuisson aux micro-ondes



Les micro-ondes *pénètrent les aliments jusqu'à une profondeur de ¾ à 1½ po / 2 à 4 cm. Aucun changement chimique ne se produit.*

La vibration *des molécules d'eau réchauffe les régions touchées par les micro-ondes, ce qui amorce ainsi leur cuisson.*



La chaleur *s'étend par transmission, comme dans la cuisson traditionnelle. Remuer sert à distribuer la chaleur.*

Les techniques de base

Il existe certaines techniques de base préliminaires à la cuisson aux micro-ondes.

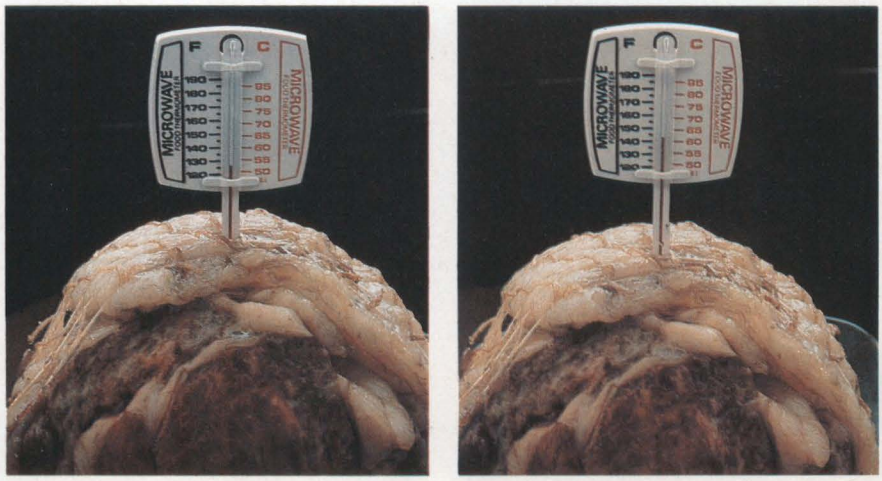
Couvrir les aliments

Les micro-ondes ne traversent pas le métal; c'est pourquoi on évite les ustensiles en métal et le papier aluminium durant la cuisson. Une forte quantité de métal peut même causer des flammèches et endommager le four. On utilise toutefois de petits morceaux de papier aluminium pour empêcher une cuisson trop rapide.

Lorsque les aliments sont de forme inégale, comme une cuisse de poulet ou un rôti d'agneau, protégez les extrémités de papier aluminium durant une partie de la cuisson. Cela permet une cuisson plus uniforme. Couvrez aussi les extrémités d'un poisson, par exemple. Si plusieurs aliments sont placés sur une même assiette, protégez les plus délicats.

On peut aussi protéger les aliments délicats avec de la sauce. Nappez ainsi les viandes et les légumes pour les empêcher de se déshydrater.

Couvrez *les parties des aliments qui cuisent le plus vite de papier aluminium et nappez les aliments délicats de sauce.*



Le temps d'attente *permet de terminer la cuisson des aliments aux micro-ondes une fois ceux-ci retirés du four. Un thermomètre indique ici l'intensité accrue de la chaleur durant le temps de repos.*

Le temps d'attente

La cuisson des aliments sortis du four se poursuit quelque temps, à cause de la chaleur générée à l'intérieur. Le temps d'attente est donc une partie importante du procédé, qui permet de compléter la cuisson.

Il est préférable de laisser reposer les gros légumes au lieu de continuer la cuisson, pour éviter qu'ils ne deviennent mous à l'extérieur durant une cuisson prolongée. On doit aussi laisser reposer les rôtis pour en terminer la cuisson et faciliter le découpage. Si les aliments ont cuit couverts, laissez-les reposer de façon similaire. Sinon, couvrez lâchement de papier aluminium.

Remuer les aliments

Il est nécessaire de remuer les aliments pour distribuer uniformément les micro-ondes. On doit tourner régulièrement les aliments hauts, comme un poulet, pour qu'ils cuisent uniformément. Les micro-ondes entrent par le haut du four et rebondissent à la base.

On doit déplacer régulièrement les aliments plus petits durant la cuisson, comme les biftecks, les côtelettes ou les légumes complets. On doit remuer les plats en casserole et les sauces pour distribuer la chaleur. Les recettes indiquent quand tourner ou remuer.

On doit recouvrir ou tourner **les aliments volumineux** *pour répartir la chaleur. Les régions hautes reçoivent le plus d'énergie.*

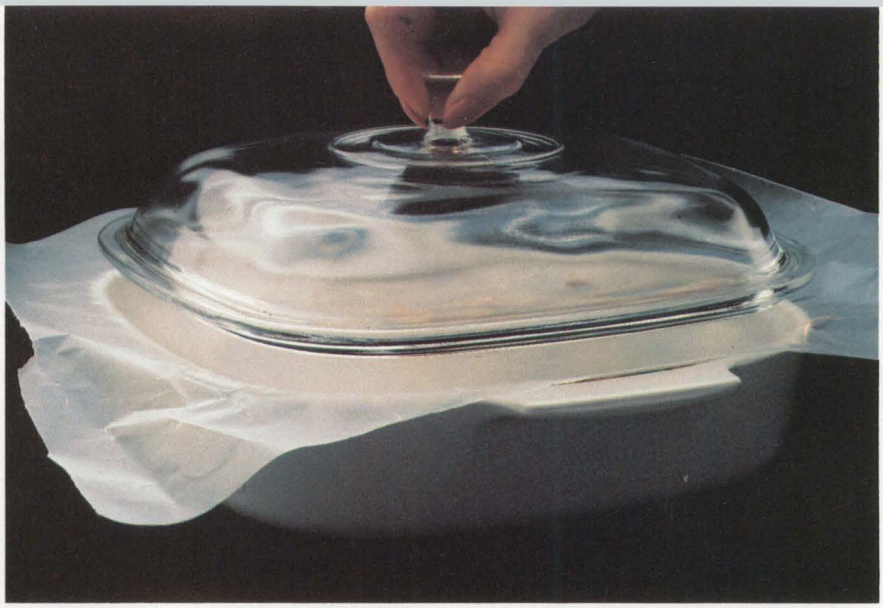
Couvrir les aliments

On couvre les aliments cuits aux micro-ondes pour les mêmes raisons que la cuisson conventionnelle. Même s'il y a peu d'évaporation à cause de la rapidité du procédé, un couvert retient l'humidité, attendrit les aliments et accélère le temps de cuisson. Il favorise aussi une cuisson uniforme et permet d'utiliser très peu de liquide, ce qui retient la saveur et la valeur nutritive du plat.

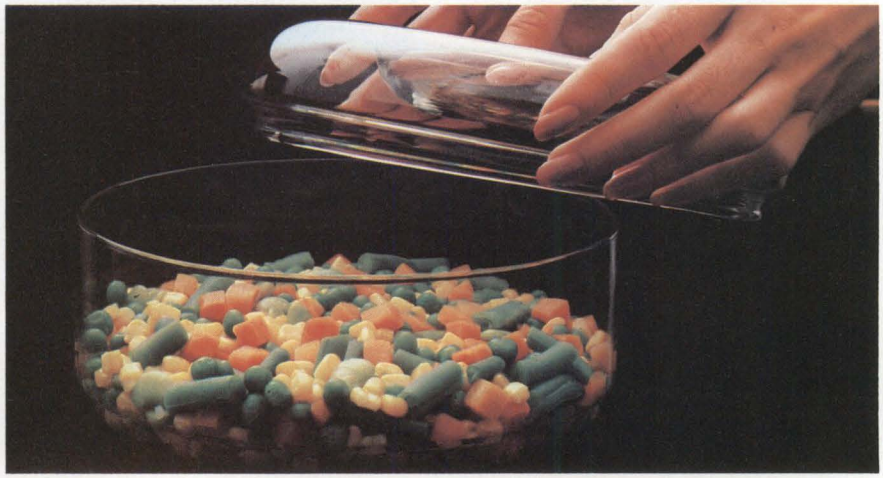
Généralement, les aliments couverts durant la cuisson conventionnelle doivent aussi être couverts dans un four micro-ondes.

On utilise un couvercle pour fermer de façon lâche ou hermétique (voir à droite), ou encore une pellicule plastique pour les plats sans couvercle.

Les sacs à cuisson sont aussi à conseiller, pourvu qu'on remplace l'attache en métal. Le papier absorbant et le papier ciré absorbent l'humidité et empêchent le gras de se répandre sur les parois.

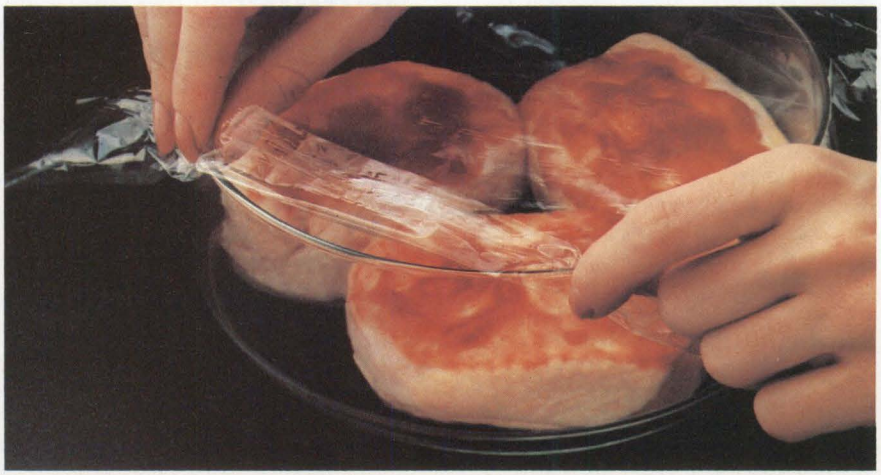


Les couvercles **lâches** *permettent à la vapeur de s'échapper. Dans la plupart des cas, cela fait peu de différence durant la cuisson. Si vous devez couvrir hermétiquement, placez une feuille de papier ciré sous le couvercle.*

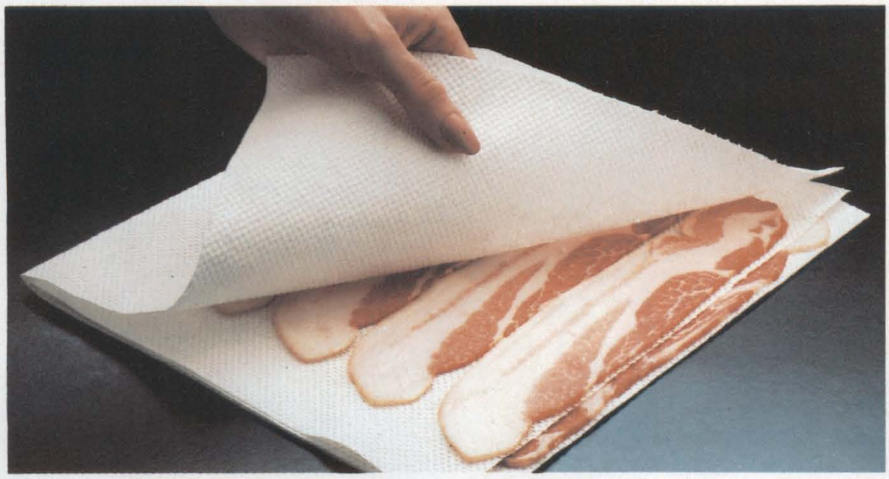


Un couvercle hermétique *ne permet pas à la vapeur de s'échapper. Ce type de couvercle est parfait pour cuire des légumes à la vapeur.*

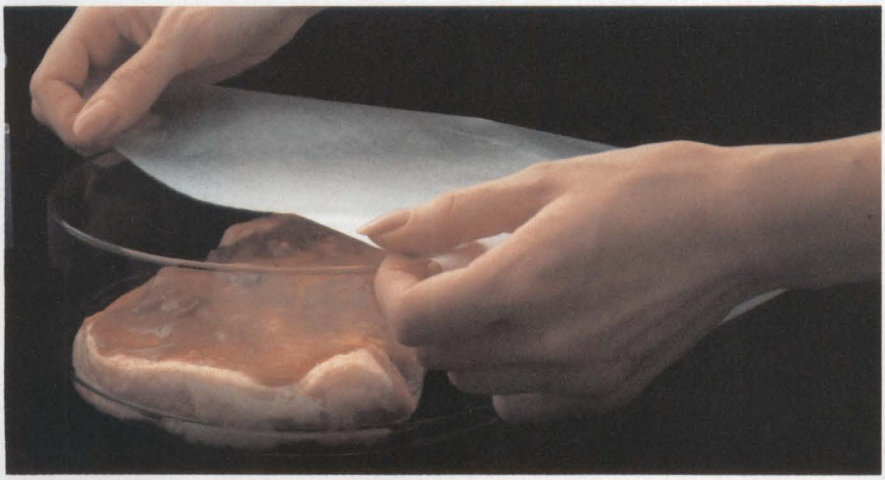
On couvre hermétiquement *les aliments ne contenant pas ou peu de liquide d'une pellicule plastique.*



Dans le cas des aliments **cuits dans un liquide** *ou qui produisent beaucoup de jus, laissez une ouverture dans la pellicule plastique pour la vapeur. Sinon, le plastique risque d'exploser.*



Le papier absorbant *permet à la vapeur de s'échapper et boit la graisse. Il absorbe aussi l'excédent d'humidité. Utilisez-le pour le bacon ou autre aliment gras à cuisson découverte.*



Le papier ciré *forme un couvercle lâche comme lorsqu'on couvre partiellement une casserole ordinaire. Utilisez-le pour retenir la chaleur, accélérer la cuisson et empêcher les éclaboussures.*

Les sacs à cuisson *retiennent la vapeur et attendrissent la viande. Ôtez d'abord tout métal ainsi que l'attache. Fixez lâchement d'un élastique ou d'une bande de plastique. Mettez dans un plat.*

Le papier absorbant *boit l'humidité contenue entre la nourriture et l'assiette et garde la surface du pain sèche.*

Un papier absorbant humide *permet de cuire à la vapeur. Faites chauffer 4 tortillas à la fois, entre deux papiers, de 10 à 20 s à MAX.*

Souper facile et décontracté

Saviez-vous que votre four micro-ondes vous permet de réaliser un repas de réception en moins d'une heure ? Le poisson et les légumes seront cuits à la perfection et la compote de fruits frais terminera le repas en beauté.

Ce menu à servir entre amis est un repas léger et sain composé d'un poisson poché accompagné d'un riz épicé et de brocoli frais. Le poisson cuit aux micro-ondes est toujours onctueux, succulent et parfumé. Les légumes cuisent si rapidement qu'ils conservent leurs propriétés nutritives et le riz cuit au four ne collera jamais.

La compote de fruits aux micro-ondes sera un délice de saveur et de textures. Faites-la cuire jusqu'à ce que les poires soient juste tendres mais encore croquantes. Le sucre se dissoudra pendant le temps d'attente.

Avec un peu d'imagination, un simple repas comme celui-ci prend une allure de fête, la disposition des aliments dans l'assiette assure à elle seule une décoration de bon ton.

Il sera difficile de croire qu'il n'aura fallu que quelques minutes pour préparer ce repas !

Accompagnez le plat de poisson et tomates de riz et de quelques bouquets de persil, qui compléteront le brocoli citronné.

Présentez l'entrée dans un saladier en bois et la compote dans un plat en verre. Maintenant que vous possédez un four micro-ondes, achetez des plats qui s'y prêtent bien. Vous économiserez du temps et bien des efforts.

MENU

Chicorée à l'orange
Garnie de rondelles d'oignon rouge

Aiglefin poché au vin blanc
Rehaussé de tranches de tomates

Riz brun au safran
Dans un bouillon léger

Brocoli citronné
Avec torsades de citron

Compote de fruits
Tendres fruits sauce caramel

4 PERSONNES

Compte à rebours

45 min avant le repas
Préparez les fruits; faites cuire la compote puis le riz. Préparez la salade (sans la vinaigrette) et réfrigérez. Préparez le brocoli et le poisson pour la cuisson.

20 min avant
Ajoutez l'eau et faites cuire le brocoli 8 min à MAX. Laissez reposer, couvert, pendant la cuisson du poisson.

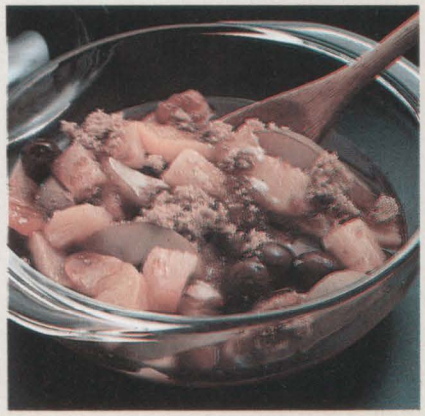
Pendant le temps d'attente du poisson, préparez la sauce pour le brocoli et tranchez le citron.

5 min avant
Réchauffez le riz de 1 à 3 min à MAX. Ajoutez le beurre fondu et le citron au brocoli et garnissez de torsades.

Pour servir
Transférez le riz et le poisson sur un plat de service et garnissez de persil. Mouillez la salade de vinaigrette juste avant de servir ou servez dans un bol.

Versez la compote dans un bol en verre et servez avec de la crème fouettée si désiré.

Placez *le brocoli dans un plat peu profond, les bouquets disposés vers le centre.*



Remuez *après la cuisson; la cassonade se dissoudra durant le temps d'attente.*

Chicorée à l'orange

Voici une salade bien fraîche qui commencera agréablement le repas. Les oignons rouges sont jolis et ajoutent une note gaie à l'ensemble, mais des oignons blancs donneront la même saveur. Utilisez une vinaigrette française ou italienne.

2 oranges
1 chicorée frisée, déchiquetée
1 petite laitue, déchiquetée
½ oignon rouge, tranché mince et séparé en rondelles
3 cuil. à soupe de vinaigrette française ou italienne

4 PERSONNES

1 Ôtez l'écorce et la peau blanche des oranges. Maintenez le fruit au-dessus d'un bol et ôtez les quartiers de leur membrane.

2 Ajoutez la chicorée, la laitue et les rondelles d'oignon. Mélangez.

3 Mouillez de la vinaigrette juste avant de servir.

Riz brun au safran

13 min

Temps d'attente : 5 min

Le riz brun possède une saveur de noisette et une texture particulière. Employez un bouillon bien chaud.

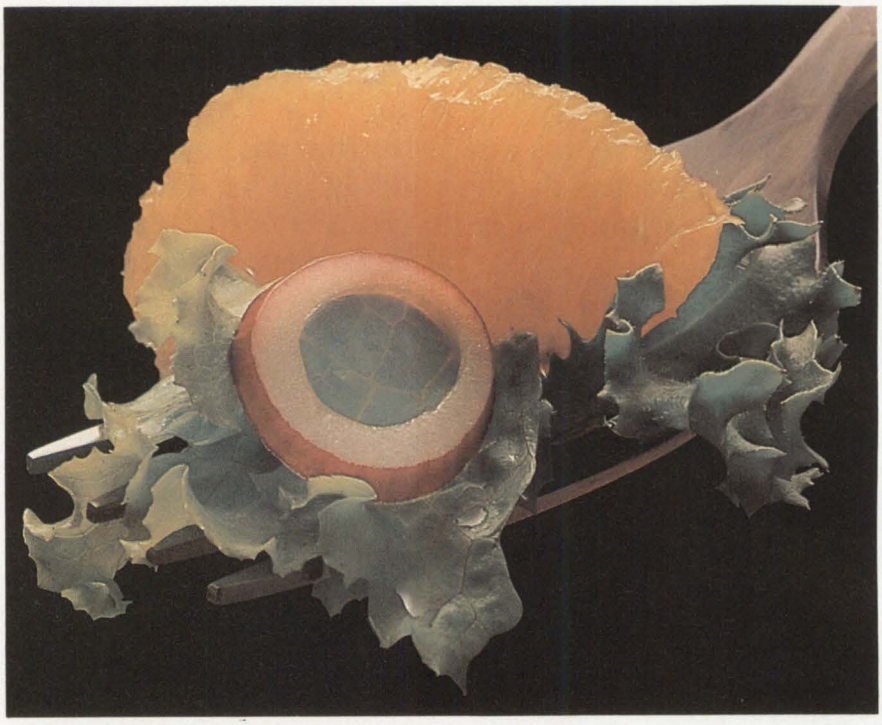
¾ de tasse / 175 g de riz brun à cuisson rapide
1 tasse / 250 ml de bouillon de poulet chaud
½ tasse / 125 ml de vin blanc sec
1 oignon haché
1 oz / 25 g de beurre
¼ de cuil. à café de safran ou de curcuma moulu
sel, poivre

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients dans une casserole de 7½ tasses / 2 l et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte ou d'un couvercle.

2 Faites cuire à MAX. 5 min, baissez à MED. et faites cuire 8 min de plus.

3 Laissez reposer 5 min, couvert.



Aiglefin poché au vin blanc

4 min

Temps d'attente : 5 min

Ce poisson prend toute sa saveur lorsqu'il est délicatement poché.

4 filets d'aiglefin de 4 oz / 100 g chacun
⅜ de tasse / 75 ml de vin blanc sec
sel, poivre
1 tomate coupée en 8 tranches
2 cuil. à café de persil frais haché
¼ de cuil. à café de basilic séché
½ oz / 15 g de beurre ou de margarine
brins de persil, pour garnir

4 PERSONNES

1 Rabattez le tiers de chaque filet par en dessous.
2 Placez-les dans un grand plat peu profond. Ajoutez le vin; assaisonnez. Couvrez chaque filet de deux tranches de tomate. Saupoudrez de persil et de basilic et couvrez de noisettes de beurre ou de margarine.
3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 4 min à MAX. Tournez le plat après 2 min.
4 Laissez reposer, couvert, pendant 5 min. Placez sur le riz et garnissez de persil.

Compote de fruits

5½ min

Temps d'attente : 2 min

7 oz / 200 g de poires tranchées
7 oz / 200 g de pêches, tranchées et épluchées
7 oz / 200 g de morceaux d'ananas
7 oz / 200 g de cerises
¼ de tasse / 50 ml d'eau
¾ de tasse / 175 g de cassonade

4 PERSONNES

1 Mélangez les fruits et l'eau dans une casserole; couvrez.
2 Faites cuire 5 ½ min à MAX., en remuant une fois.
3 Incorporez la cassonade. Couvrez et laissez reposer 2 min.

Notes sur la congélation

Pour décongeler l'aiglefin, ôtez-le complètement de l'emballage. Placez-le dans un plat de cuisson et décongelez à MED. de 2 à 2½ min par lb / 450 g. Séparez et tournez. Enfournez de nouveau de 2 à 2½ min par lb / 450 g, ou jusqu'à ce qu'il soit mou à l'extérieur et encore gelé à l'intérieur. Laissez reposer 5 min.

Brocoli citronné

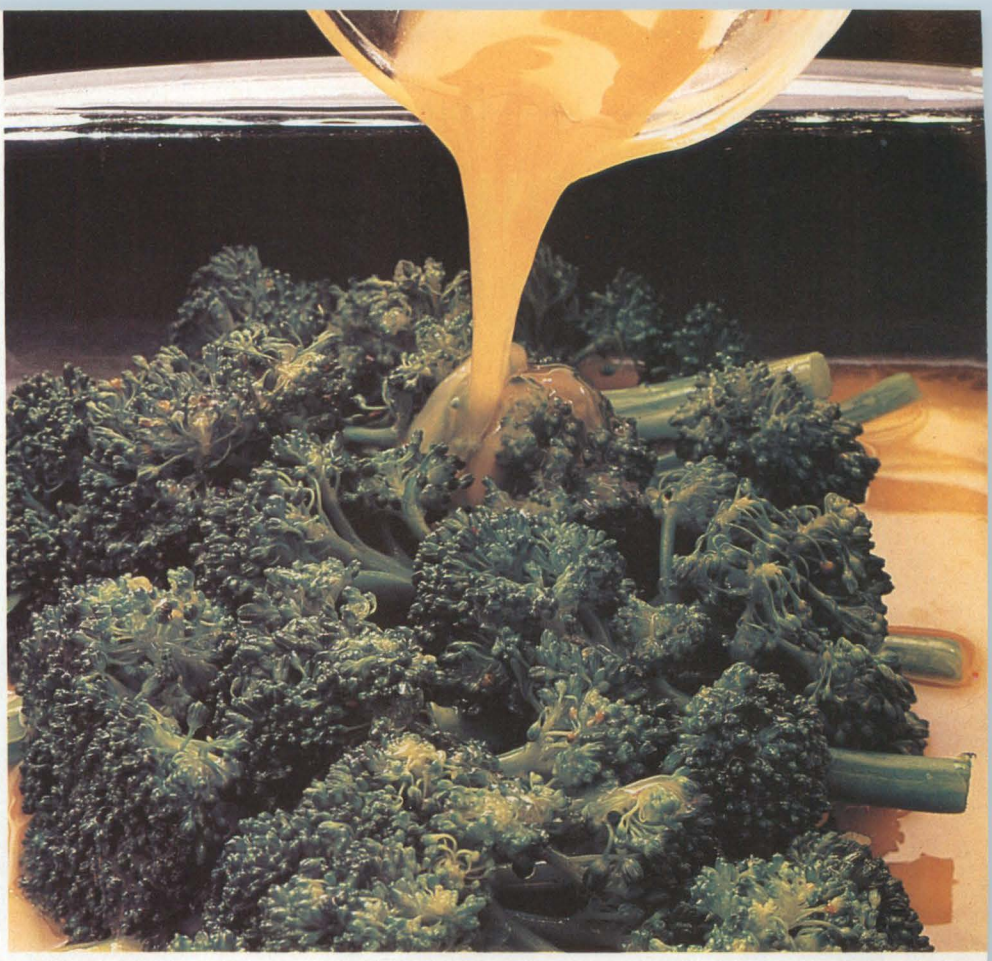
9 min

Temps d'attente : 5 min

1½ lb / 700 g de brocoli, défait en bouquets
½ tasse / 125 ml d'eau chaude
2½ oz / 65 g de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel, poivre
torsades de citron, pour garnir

4 PERSONNES

1 Placez le brocoli dans un plat de service peu profond, les bouquets disposés vers le centre.
2 Ajoutez l'eau, couvrez d'une pellicule plastique en roulant une extrémité et faites cuire 8 min à MAX., en tournant le plat après 4 min. Laissez reposer 5 min, couvert. Égouttez.
3 Faites fondre le beurre 1 min dans un petit plat. Ajoutez le jus de citron, assaisonnez et versez sur le brocoli. Garnissez.

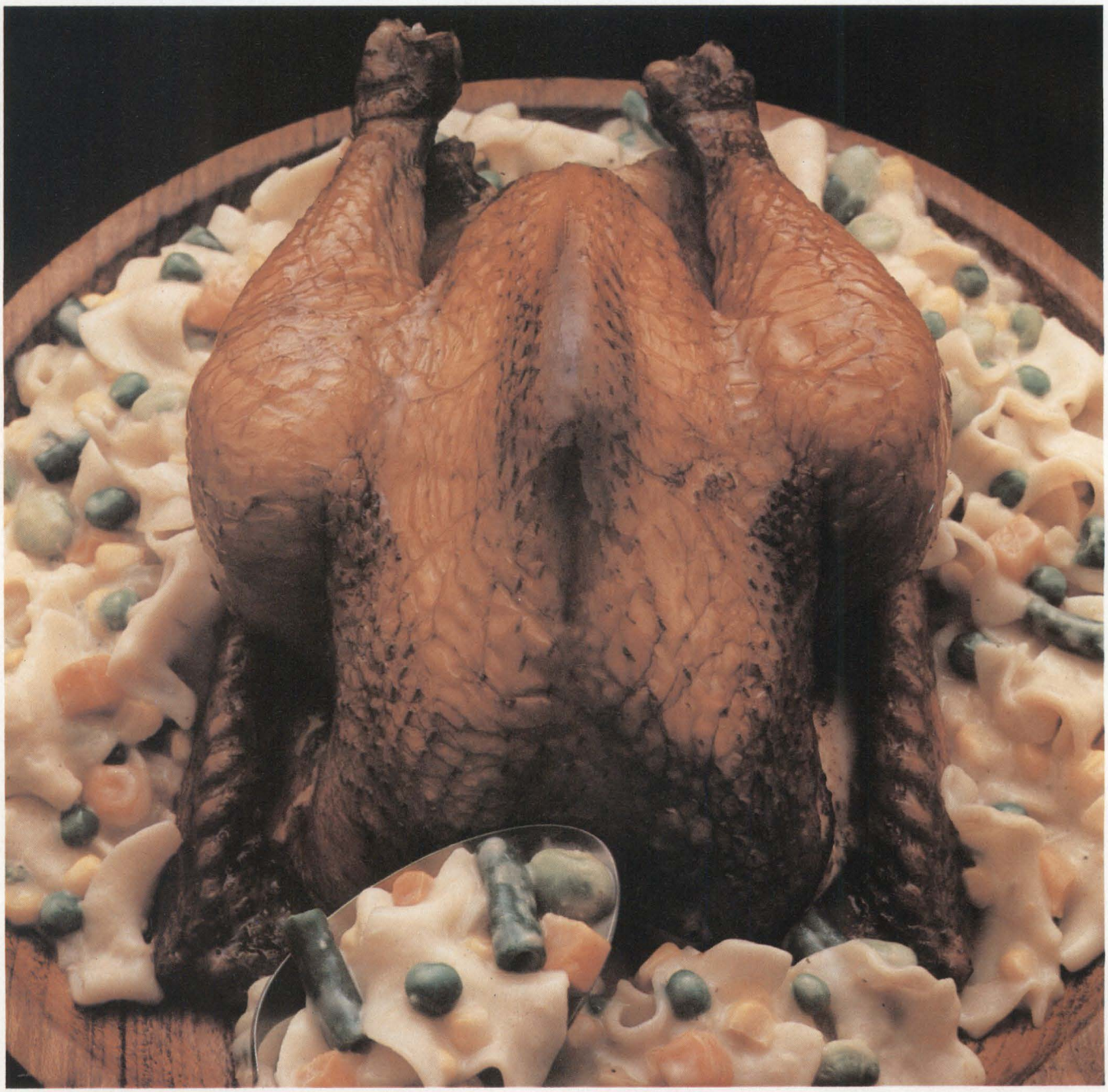


Le poulet aux micro-ondes

La chair tendre et maigre du poulet se prête à merveille à la cuisson aux micro-ondes. Elle reste savoureuse et délicate. Vous apprendrez ici comment cuire une volaille entière tout en lui donnant un aspect appétissant.

Même si la chair a bon goût, la peau d'un poulet cuit aux micro-ondes ne devient pas croustillante. Elle brunit à certains endroits, mais nécessite des techniques particulières pour lui donner une couleur dorée. On peut frotter la peau d'un agent de brunissement comme de la sauce soya, par exemple, ou utiliser une sauce brune, du paprika ou de l'extrait de levure qui lui donneront bon goût. Une sauce plus raffinée en fera un poulet braisé.

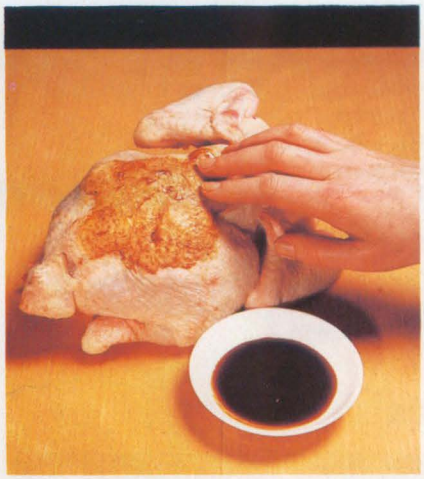
Ce poulet appétissant a été badigeonné de sauce soya et de beurre.



Comment cuire un poulet entier aux micro-ondes

Pour obtenir l'effet d'un poulet rôti, utilisez un sac à cuisson. C'est ce qui lui donnera la meilleure saveur et la plus belle apparence. Toutefois, vous pouvez aussi couvrir le poulet d'un papier ciré ou d'un couvercle. Placez le poulet sur une rôtissoire pour four micro-ondes ou placez une soucoupe renversée dans le fond du sac, pour permettre aux jus de cuisson de s'écouler.

Tournez le poulet au milieu de la cuisson pour répartir les ondes uniformément.



Lavez *et asséchez le poulet. Calculez le temps de cuisson - de 10 à 12 min par lb/450 g. Mélangez à parts égales du beurre fondu et un agent de brunissement. Badigeonnez-en le poulet.*

Placez *le poulet, poitrine vers le bas, dans le sac puis sur la rôtissoire. Attachez lâchement avec un élastique ou une bande de plastique découpée du sac, pour laisser s'échapper la vapeur.*

Placez *le tout dans un autre plat et faites cuire 3 min à MAX. Baissez la puissance à MED. et faites cuire jusqu'à la moitié du temps requis, avant de tourner.*

Tournez *la volaille. Faites cuire le temps qui reste : si vous percez la peau entre la poitrine et la cuisse, la chair devrait être bien blanche. Laissez reposer de 5 à 10 min. Une sonde à micro-ondes ne donnera pas de résultats valables dans ce cas-ci.*

Poulet en casserole

28¼ min

Temps d'attente : aucun

1 poulet de 2½ à 4 lb / 1,1 à 1,8 kg
9 oz / 275 g de légumes surgelés
1 cuil. à café de beurre ou de margarine
1 cuil. à café de sauce soya
1 cube de bouillon de poulet
4 oz / 100 g de pâtes coupées, cuites
11 oz / 300 g de crème de céleri
1 oignon finement haché
2 cuil. à soupe de lait
¼ de cuil. à café de moutarde en poudre
sel, poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Calculez le temps de cuisson selon le poids du poulet - 10 ou 11 min par lb / 450 g.

2 Coupez un coin du sac de légumes et faites cuire 3 min à MAX.

3 Placez le beurre dans un petit plat et faites fondre 20 s à MAX. Incorporez la sauce soya.

4 Placez le poulet, poitrine vers le bas, sur une grille allant aux micro-ondes puis dans un plat. Frottez le dos du poulet de la moitié du beurre. Fermez d'un papier ciré ou d'un couvercle.

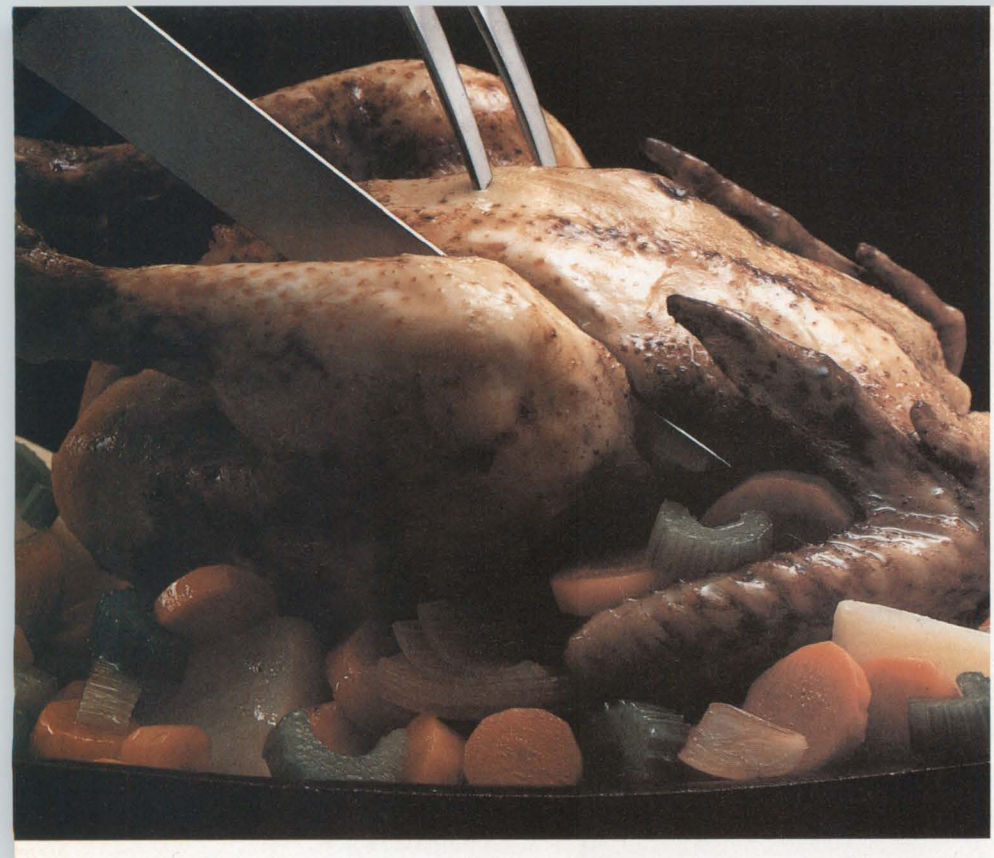
5 Faites cuire 3 min à MAX. Baissez à MED. et faites cuire le reste de la première moitié du temps requis.

6 Entre-temps, faites fondre le cube de bouillon dans ¼ de tasse / 50 ml d'eau bouillante puis mélangez les pâtes avec le reste des ingrédients dans un petit bol.

7 Après la première cuisson, égouttez le gras, ôtez la grille et tournez le poulet. Badigeonnez la poitrine du reste du beurre.

8 Placez le mélange de pâtes autour du poulet. Faites cuire à MED. le reste du temps requis, ou jusqu'à ce que bien cuit.

9 Remuez les pâtes et servez sans attendre.



Poulet braisé

20¼ min

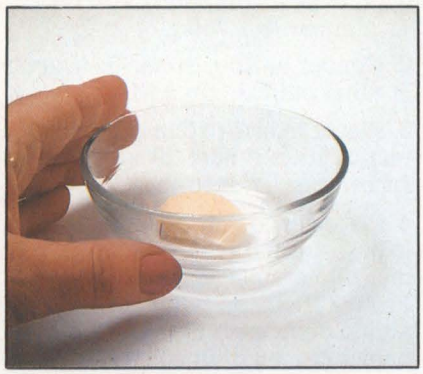
Temps d'attente : 5 à 10 min

1 cuil. à café de beurre
1 cuil. à café de sauce brune
4 carottes, épluchées et coupées en tranches de ¼ de po / 6 mm
2 pommes de terre, épluchées et coupées en quartiers
1 branche de céleri, coupée en tranches de ¼ de po / 6 mm
1 oignon, coupé en huit
⅜ de tasse / 75 ml de bouillon de poulet
1 feuille de laurier
sel, poivre
1 poulet de 2½ à 3½ lb / 1 à 1,6 kg

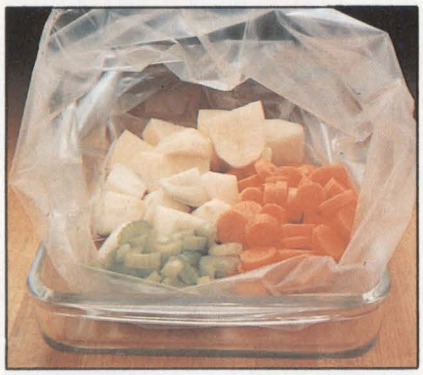
4 À 6 PERSONNES

Calculez le temps de cuisson selon le poids du poulet - 8 ou 9 min par lb / 450 g.

Comment réussir un poulet braisé aux micro-ondes



Faites fondre *le beurre dans un petit bol de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez la sauce brune.*



Placez *tous les ingrédients sauf le poulet dans un sac à cuisson, puis un plat de 12 x 8 po / 30 x 20 cm.*

Brossez *le dos du poulet de la moitié du mélange. Placez-le dans le sac, poitrine vers le bas.*

Attachez *lâchement le sac avec un élastique ou une bande de plastique coupée. Faites cuire à MAX. la moitié du temps de cuisson.*

Ouvrez *délicatement le sac. Tournez la volaille, brossez la poitrine du reste du mélange et renouez lâchement.*

Laissez la cuisson se poursuivre; *le poulet est cuit lorsque les cuisses bougent aisément. Laissez reposer de 5 à 10 min.*

Poulet à l'italienne

25 min

Temps d'attente : 5 à 10 min

1 poulet de 2½ à 3½ lb / 1 à 1,6 kg
1 boîte de tomates de 14 oz / 400 g
1 sachet de sauce bolonaise
1 cuil. à café de sauce Worcesterchire
1 cuil. à café d'origan séché
sel, poivre
1 oz / 25 g de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Calculez le temps de cuisson selon le poids du poulet - 10 à 12 min par lb / 450 g.

2 Dans un bol, mélangez les tomates (avec le jus), les sauces bolonaise et Worcesterchire, l'origan et les assaisonnements avec ½ tasse / 125 ml d'eau chaude.

3 Placez le poulet, poitrine vers le bas, dans une casserole profonde et couvrez de la sauce. Fermez d'un couvercle ou d'un papier ciré.

4 Faites cuire 3 min à MAX. Réduisez la puissance à MED. et faites cuire le reste de la première moitié de la cuisson.

5 Tournez le poulet, badigeonnez-le de sauce et couvrez de nouveau. Terminez la cuisson à MED.

6 Environ 5 min avant la fin de la cuisson, arrosez le poulet et saupoudrez-le de fromage. Laissez reposer de 5 à 10 min.

7 Servez le poulet sur un lit de nouilles, et la sauce séparément.

Poulet jardinière

26½ min

Temps d'attente : 5 à 10 min

1 poulet de 2 à 3 lb / 1 à 1,4 kg
½ oz / 15 g de beurre
1 cuil. à soupe de sauce brune

FARCE
6 oz / 175 g d'aubergine coupée en cubes de ¾ de po / 2 cm
1 poivron vert, épépiné et coupé en cubes de ¾ de po / 2 cm
1 tomate, épluchée et coupée en dés
½ oignon, émincé
1 gousse d'ail, émincée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ cuil. à café de basilic séché

4 PERSONNES

1 Mélangez les ingrédients de la farce dans un bol de 4 tasses / 1 l. Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 4 ou 5 min à MAX. Laissez refroidir légèrement.

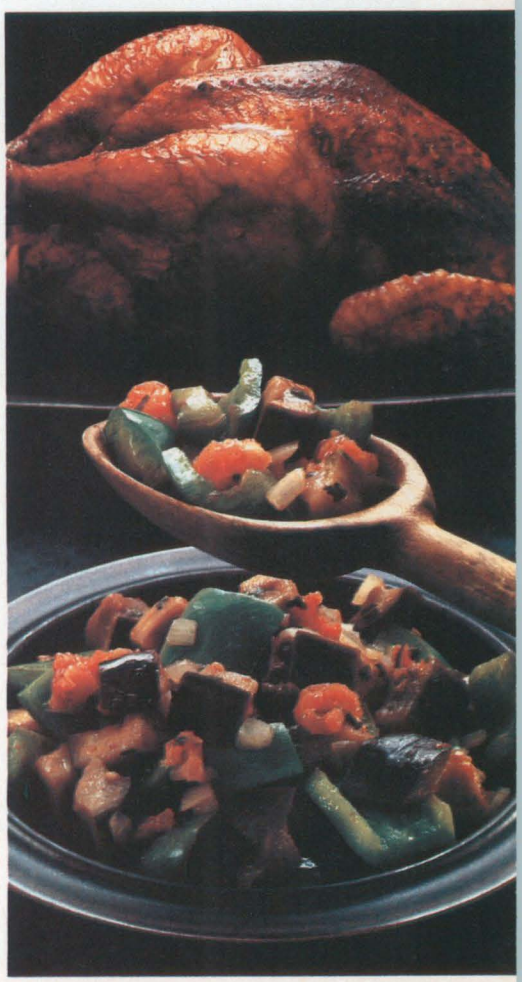
2 Farcissez le poulet. Calculez le temps de cuisson selon son poids - 10 à 12 min par lb / 450 g.

3 Faites fondre le beurre dans un bol, de 30 à 40 s, à MAX. Ajoutez la sauce brune et remuez bien.

4 Placez le poulet, poitrine sur le dessous, sur une grille puis dans une casserole. Brossez le dos de la moitié du beurre. Placez-le dans un sac à cuisson attaché lâchement d'un élastique ou couvrez.

5 Faites cuire 3 min à MAX., baissez la puissance à MED. et faites cuire le reste de la première moitié de la cuisson.

6 Tournez la poitrine sur le dessus et brossez du reste du beurre. Terminez la cuisson à MED. Laissez reposer de 5 à 10 min.

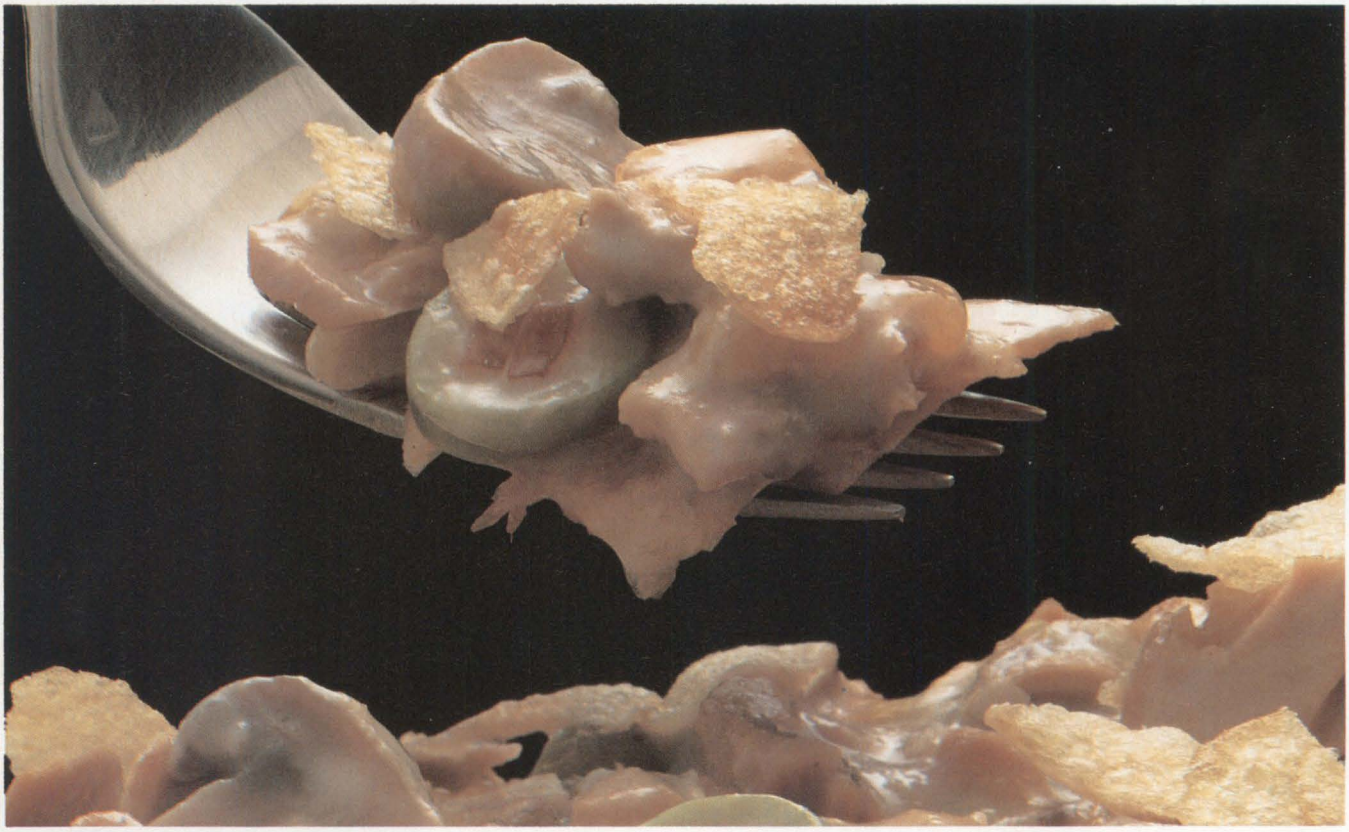


Des repas sortis de la dépense

Lorsque vous désirez servir à l'improviste un repas à un membre de votre famille ou à des amis, il existe une règle d'or : une dépense et un réfrigérateur bien garnis, jumelés à un four micro-ondes. Vous obtiendrez des repas-merveille en un rien de temps !

Une dépense bien organisée comprendra une gamme variée de boîtes de viande et de poisson, des soupes et des légumes comme des tomates. Les haricots rouges, les pois chiches et les fèves au lard sont aussi de bonnes garnitures.

Combinez ces éléments à du riz ou à des pâtes, à des légumes surgelés ou à des restes pour obtenir des repas succulents.



Casserole au thon

8 min

Temps d'attente : aucun

4 oz / 125 g de croustilles, écrasées
11 oz / 300 g de crème de champignons
7 oz / 200 g de thon en boîte, égoutté
10 oz / 300 g de champignons tranchés en boîte
2 oz / 50 g d'olives farcies, tranchées
2 oz / 50 g de cheddar râpé
1 tasse / 250 ml de lait
2 cuil. à soupe d'oignons séché en flocons

4 PERSONNES

1 Mélangez les 2/3 des croustilles avec les autres ingrédients dans un bol.
2 Versez le mélange dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Faites cuire 8 min à MAX., en remuant toutes les 2 min, jusqu'à ce que bien chaud.
3 Saupoudrez du reste des croustilles avant de servir.

Micro-truc

Comme la cuisine micro-ondes a tendance à ramollir les plats, il est important de les garnir d'éléments croquants.

Carrés à la dinde

19 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 paquets de 8 oz/225 g de brocoli congelé
11 oz/300 g de crème de poulet
6 cuil. à soupe de mayonnaise
½ tasse/125 ml de lait
¼ de cuil. à café de sel
7 oz/200 g de dinde en boîte, tranchée
6 tranches de fromage fondu
1 oz/25 g de croustilles

6 PERSONNES

1 Placez le brocoli dans un grand bol et couvrez d'une pellicule plastique entrouverte. Faites cuire 1 min à MAX. Séparez les bouquets. Faites chauffer 2 min jusqu'à décongélation. Égouttez et émincez.
2 Mélangez la crème avec la mayonnaise, le lait et le sel puis versez-en la moitié dans un plat de 12 x 8 po/30 x 20 cm. Placez le brocoli sur le dessus, puis la dinde. Couvrez du reste du mélange.
3 Couvrez le plat de papier ciré. Faites cuire 12 min à MAX., jusqu'à ce que bien chaud. Tournez le plat d'un quart toutes les 4 min.
4 Placez les tranches de fromage sur le dessus. Faites cuire 4 min de plus, à découvert, jusqu'à ce que le fromage fonde, en tournant le plat à mi-cuisson.
5 Laissez reposer 2 ou 3 min, puis saupoudrez des croustilles.

Ragoût de fèves épicé

14 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

4 tranches de bacon, coupées en morceaux de ½ po/12 mm
2 cuil. à soupe d'oignon séché en flocons
19 oz/540 g de fèves au lard en boîte
10 oz/275 g de gourganes, égouttées
15 oz/425 g de pois chiches, égouttés
12 oz/350 g de jambon coupé en cubes de ½ po/12 mm
½ tasse/125 ml de sauce barbecue
¼ de tasse/50 g de cassonade
½ cuil. à soupe de moutarde
1 cuil. à café de sauce Worcesterchire
½ cuil. à café de sel
4 PERSONNES

1 Placez le bacon dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez d'un papier absorbant. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX. en remuant une fois. Égouttez sur un papier et réservez le gras.
2 Ajoutez l'oignon au gras dans la casserole. Faites chauffer 1 min, à découvert, à MAX.
3 Mélangez le bacon avec le reste des ingrédients. Couvrez; faites cuire de 10 à 12 min, jusqu'à ce que bien chaud, en remuant 2 ou 3 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min. Servez chaud.

Décongélation de la viande

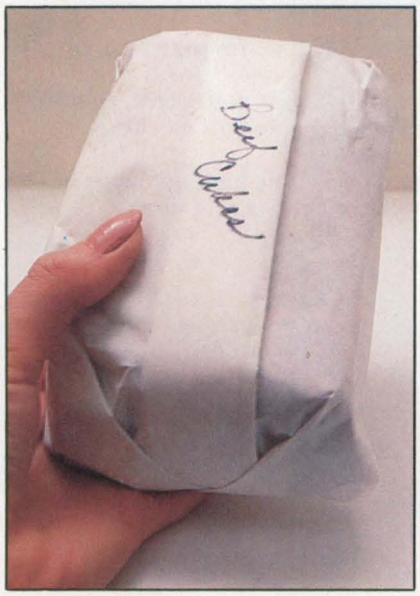
Le four micro-ondes et le congélateur font bon ménage. Vous n'avez plus à attendre 12 ou 24 heures avant que votre viande soit décongelée. Grâce aux micro-ondes, il vous faudra attendre une heure au plus pour décongeler un gros rôti.

Il est important de décongeler la viande avec soin pour en préserver la qualité. À mesure qu'elle dégèle, elle perd son jus et il peut en résulter une viande dure et sèche à la cuisson. Avec un four micro-ondes, la viande dégèle beaucoup plus rapidement, se cuit aussitôt et garde un maximum d'humidité.

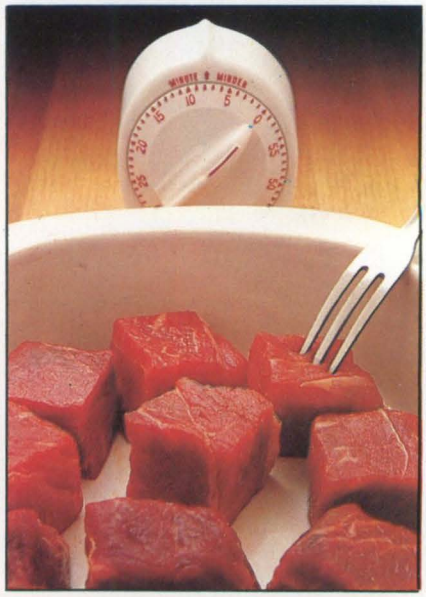
Développez la viande aussitôt que possible afin d'éviter que les jus, chauffés, n'amorcent la cuisson avant la décongélation complète. Si l'emballage colle à la viande, décongelez légèrement puis retirez l'emballage. On peut décongeler en utilisant plusieurs puissances, mais on obtient de meilleurs résultats en décongelant à faible puissance. Utilisez la puissance maximale seulement si vous êtes très pressé.

Placez la viande dans une assiette où s'écoulera les jus, mais placez les rôtis sur une grille pour éloigner le liquide de la viande. Faites décongeler le temps indiqué puis laissez reposer à l'air libre.

Comment décongeler des cubes de viande



Percez *l'emballage et enfournez. Décongelez la moitié du temps requis. Développez et séparez les cubes; ôtez ceux qui sont dégelés.*



Disposez *dans un plat. Terminez la décongélation. Laissez reposer de 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'on puisse y insérer une fourchette.*

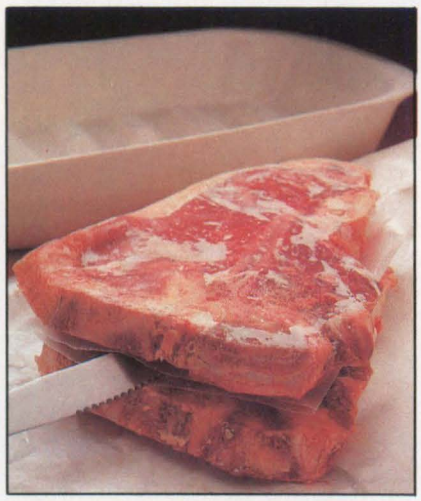
TEMPS DE DÉCONGÉLATION

CUBES DE VIANDE
6 min par lb/450 g
à DÉCONGÉLATION
3 ½ ou 4 min par lb/450 g à MED.
Temps de repos : 5 à 10 min

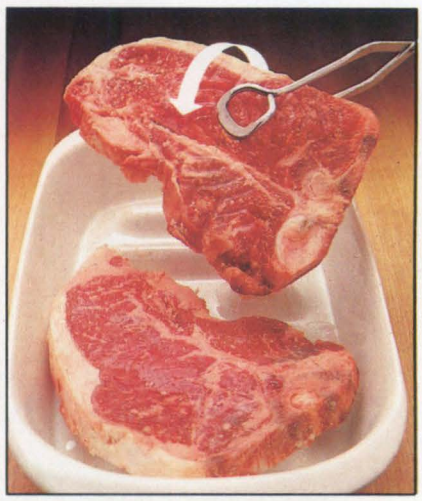
TEMPS DE DÉCONGÉLATION

BIFTECKS ET CÔTELETTES
Environ ¾ de po/2 cm d'épais
7 ou 8 min par lb/450 g
à DÉCONGÉLATION
4 min par lb/450 g à MED.
Temps de repos : 10 min

Comment décongeler les biftecks et les côtelettes



Ôtez *le plus d'emballage possible. Séparez la viande, faites dégeler la moitié du temps requis puis ôtez ce qui reste de papier.*



Tournez *et laissez la décongélation se poursuivre. Laissez reposer 10 min, jusqu'à ce qu'on puisse y insérer une fourchette.*

TEMPS DE DÉCONGÉLATION

RÔTIS SANS OS
10 min par lb/450 g à DÉCONGÉLATION
Temps de repos : 30 à 45 min
6 min par lb/450 g à MED.
Temps de repos : 20 à 25 min

RÔTIS AVEC OS
5 ou 6 min par lb/450 g à DÉCONGÉLATION
Temps de repos : 30 à 45 min
3 ou 4 min par lb/450 g à MED.
Temps de repos : 25 à 30 min

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Lorsque vous achetez des rôtis pour fin de congélation, choisissez toujours des formes régulières, comme un rôti de côtes croisées, d'entrecôte roulée ou la partie supérieure d'un gigot d'agneau. Cela en facilite la décongélation et requiert moins de surveillance.

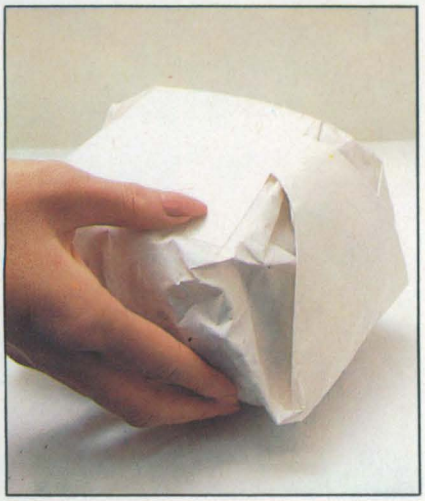
Les parties osseuses des rôtis de forme irrégulière ainsi que le gras cuisent plus rapidement que les autres parties. Il faut donc les protéger de papier aluminium.

Micro-trucs

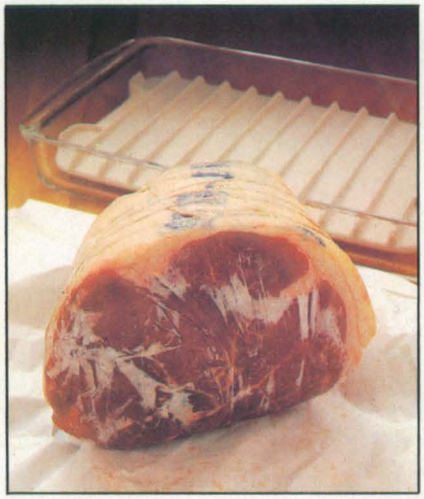
Réduisez la puissance du four lorsque vous faites cuire de gros rôtis; une puissance minimale réduit la concentration d'énergie et permet une cuisson plus uniforme.

Si votre four ne possède qu'une puissance, employez la puissance maximale par à-coups. Faites décongeler le tiers du temps aux micro-ondes, et laissez reposer pour le reste de la période indiquée.

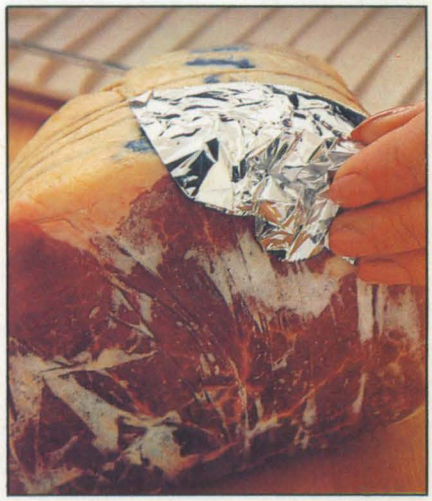
Comment décongeler les rôtis



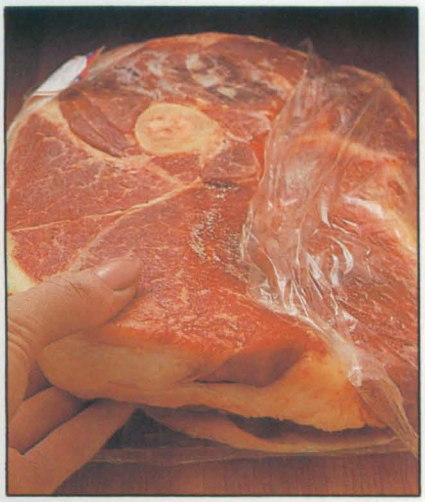
Placez *le rôti dans le four, dans un papier fendu. Décongelez pendant le quart de la période.*



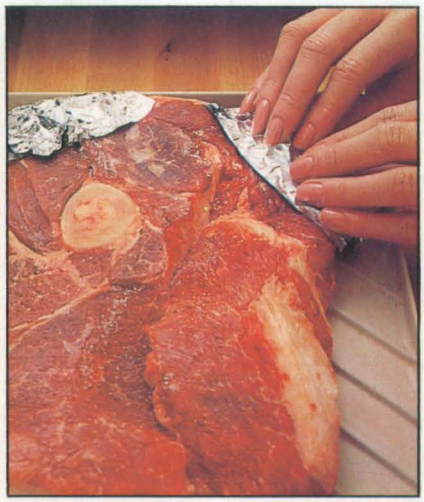
Ôtez le papier du rôti. *Placez une grille ou une soucoupe retournée dans un plat.*



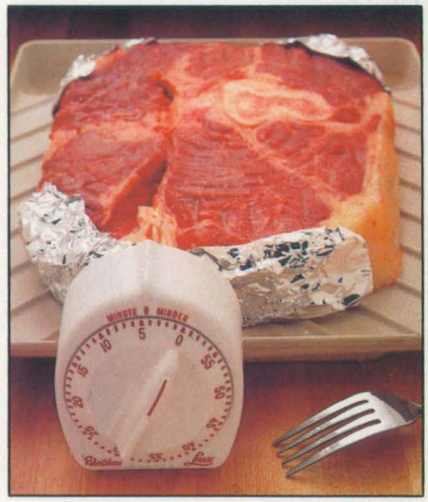
Trouvez *les endroits chauds du rôti et couvrez-les de papier aluminium. Placez sur la grille.*



Décongelez *pendant le deuxième quart, jusqu'à ce que la surface soit tendre. Tournez; laissez reposer 10 min.*



Décongelez *pendant le troisième quart. Couvrez les surfaces chaudes. Tournez et ôtez le gras.*



Laissez *reposer selon le rôti et la puissance utilisés, jusqu'à ce qu'on puisse aisément y insérer une fourchette.*

TEMPS DE DÉCONGÉLATION

VIANDE HACHÉE
8 min par lb/450 g à DÉCONGÉLATION
4 min par lb/450 g à MED.
Temps de repos : 5 à 10 min

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Gagnez du temps en congelant la viande dans un emballage pour micro-ondes: on pourra l'enfourner directement. Utilisez de préférence une pellicule plastique, sans métal.

Micro-trucs

La viande hachée cuit facilement durant la décongélation. Surveillez-la lorsque vous dégelez à MED.; la viande devient grise par endroits.

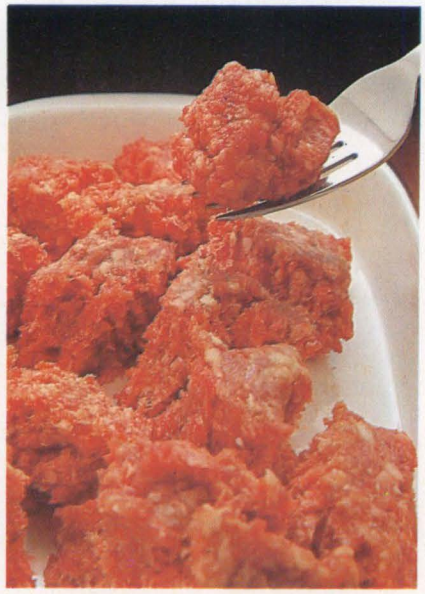
Comment décongeler de la viande hachée

Percez *l'emballage et faites décongeler un tiers du temps total.*

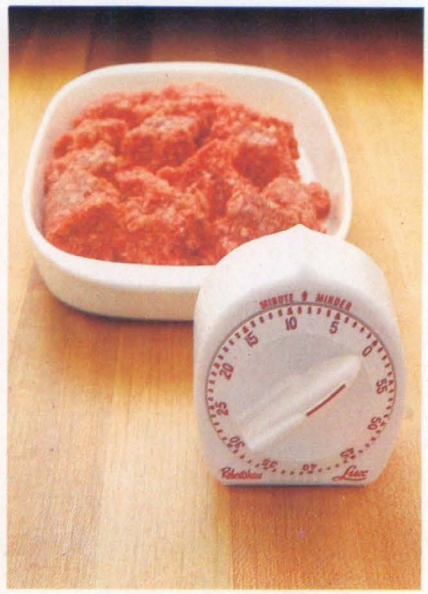
Tournez *le paquet. Décongelez durant le deuxième tiers du temps.*

Ouvrez *l'emballage. Retirez les parties dégelées et réservez.*

Placez *la viande dans un plat. Défaites-la à la fourchette. Terminez la décongélation.*



Interrompez *la décongélation pour la viande de plus de 1 lb/450 g et ôtez les parties dégelées.*



Laissez *reposer 5 min (1 lb/450 g) ou 10 min (plus de 1 lb/450 g), pour ramollir la viande.*

Cuisine pour congélation

Ajourd'hui, le temps est précieux. Les jours ne semblent plus contenir assez d'heures pour tout ce que nous planifions de faire. C'est aussi un problème en cuisine. Une solution ? La cuisine à congeler. Cuisinez une recette de base et divisez-la en trois ou quatre portions pour congélation.

Lorsque vous désirez prendre un repas rapide, le four micro-ondes est ce qui existe de plus efficace pour décongeler et cuire des aliments.

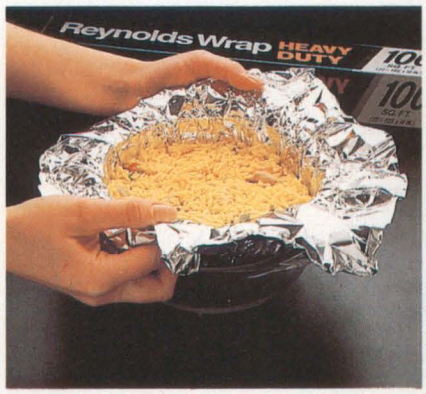
La recette de base du boeuf à la mexicaine se transforme en Burritos, Flan mexicain, Salade du Mexique et Tacos épicés, quatre plats à saveur sud-américaine. En plus de changer de forme et de présentation, l'ajout d'ingrédients nouveaux en fait des plats tout à fait originaux. Et comme la majeure partie du travail est faite pour la recette de base, tous ces plats apparaissent sur la table en moins de 30 min. En plus d'économiser votre temps, vous n'avez pas à le planifier car tout est fait en une seule opération.

Il est important, pour éviter les paquets congelés anonymes toujours repoussés au fond du congélateur, de bien emballer les plats et de les étiqueter clairement. Une fois que vous aurez essayé, vous ne voudrez plus vous arrêter ! Quel plaisir en effet de savoir que quatre repas congelés attendent votre bon plaisir !

Lorsque vous décongelez des aliments emballés dans un sac, ôtez-les de leur emballage le plus tôt possible, car peu de sacs de congélation supportent une grande chaleur. Pour éviter ce problème, vous pouvez congeler dans des sacs à cuisson.

Si les sacs viennent avec des attaches de métal, remplacez-les par des élastiques, de la ficelle ou des bandes de plastique coupées à l'extrémité des sacs lors de la décongélation.

Comment emballer les plats principaux



Casserole : *tapissez-la de papier aluminium, plus haut de 1 ½ po/4 cm et aplanissez le fond. Ajoutez les aliments froids. Congelez. Ôtez les aliments et le papier du plat; congelez dans un sac en plastique.*

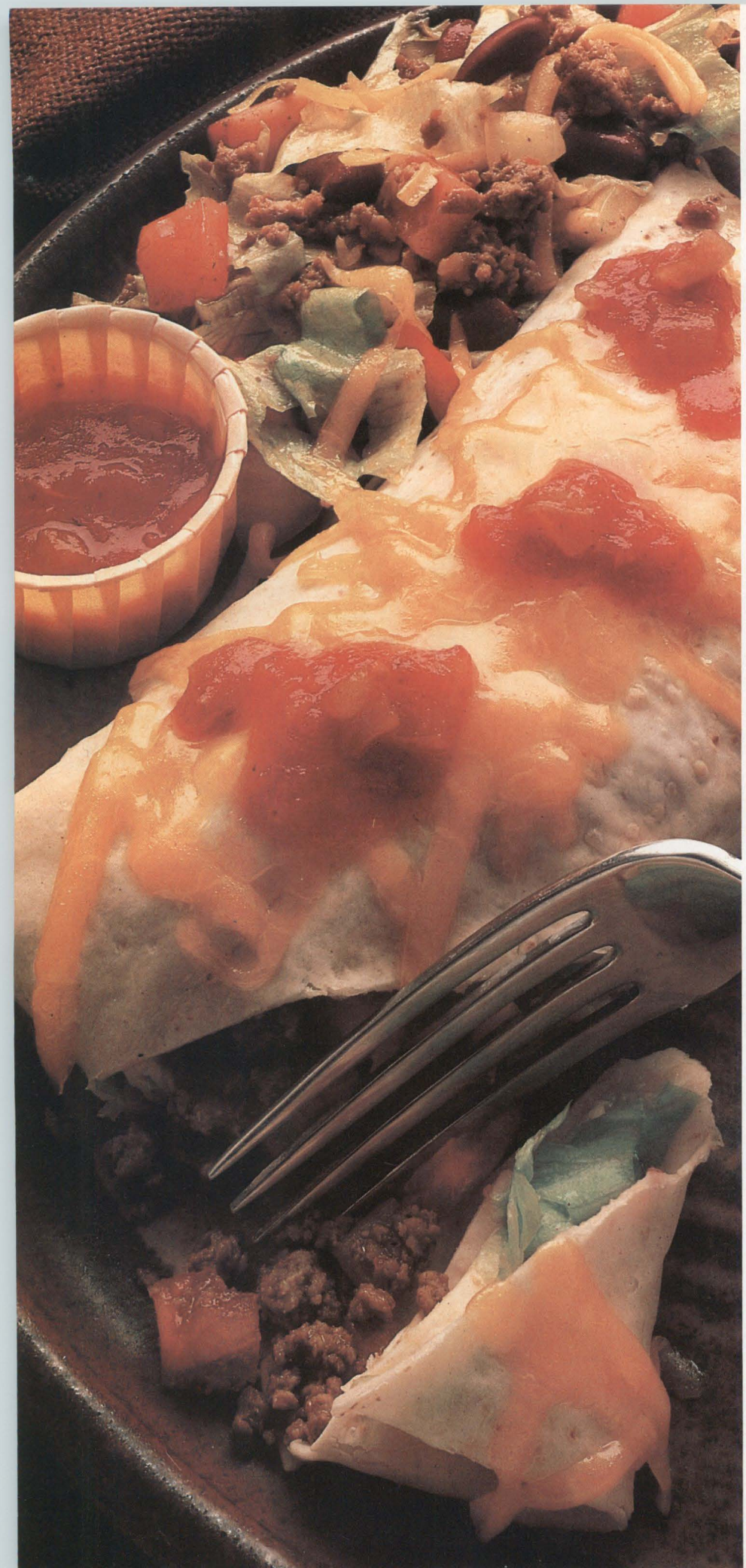
Contenant : *placez les aliments refroidis dans un grand contenant rigide en plastique, jusqu'à 1 po/2,5 cm du bord, et dans un petit contenant jusqu'à ½ po/1 cm pour recevoir l'expansion.*

L'emploi des sacs en plastique pour les sauces à la viande

Placez *le sac dans une tasse, un carton ou un pichet. Ajoutez la sauce, en allouant beaucoup d'espace à l'extrémité supérieure.*

Fermez *le sac, en enlevant l'air. Tournez l'extrémité sur 2 po/5 cm environ, pour prévoir l'expansion.*

Fermez *au-dessus de la torsade, à l'aide d'attaches. Soulevez toute crevasse qui pourrait s'insérer dans la sauce congelée.*



Le boeuf

Servez-vous de cette recette de base pour la préparation des 4 recettes suivantes.

Boeuf à la mexicaine

10 min

Temps d'attente : aucun

2 lb/900 g de boeuf haché maigre
1 petit oignon, émincé
1 cuil. à soupe de chili en poudre
sel
¼ de cuil. à café de poivre noir
¼ de cuil. à café de cumin moulu
1 bonne pincée d'origan séché
2 gousses d'ail, émincées

4 PORTIONS

1 Émiettez le boeuf dans un plat de 15 tasses/3,75 l. Ajoutez l'oignon et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant deux ou trois fois, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée. Dégraissez.

2 Ajoutez le reste des ingrédients et couvrez. Baissez la puissance à MED. et faites cuire de 4 à 6 min, en remuant 2 ou 3 fois.

3 Versez dans 4 contenants, étiquetez et congelez jusqu'à 2 mois.

POUR DÉCONGELER
Ôtez le boeuf cuit d'un contenant et placez-le dans une casserole de 4 tasses/1 l. Couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MED., jusqu'à ce que le tout se défasse aisément. Laissez reposer de 5 à 10 min.

Salade du Mexique

1 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges, égouttés et rincés
4 cuil. à soupe de vinaigrette française
1 contenant de boeuf à la mexicaine, décongelé
1 pomme de laitue, déchiquetée
1 tomate, hachée
2 oz/50 g de cheddar, râpé
½ petit oignon, haché
6 PERSONNES

Burritos fourrés au boeuf

1 Incorporez les haricots et la vinaigrette au boeuf. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ce que chaud, en remuant 1 fois. Réservez.

2 Mélangez le reste des ingrédients dans un bol. Ajoutez le boeuf et remuez bien. Servez chaud ou froid.

Burritos fourrés au boeuf

3½ min

Temps d'attente : aucun

1 contenant de boeuf à la mexicaine, décongelé
4 tortillas de 12 po/30 cm
2 tomates, hachées
¼ de tasse/50 g de laitue, déchiquetée
1 avocat bien mûr, écrasé
2 oz/50 g de cheddar, râpé

2 À 4 PERSONNES

1 Placez les tortillas entre deux papiers absorbants humides. Faites chauffer de 30 à 45 secondes à MAX.

2 Placez le quart du boeuf au centre de chaque tortilla. Couronnez de tomate, de laitue et d'avocat. Rabattez les côtés des tortillas pour incorporer la farce.

3 Placez les burritos sur un plat de service et saupoudrez du fromage. Faites chauffer 3 ou 4 min à MED./MAX. jusqu'à ce que les burritos soient chauds et que le fromage soit fondu, en tournant l'assiette de moitié à mi-cuisson.

4 Servez chaud, avec une sauce piquante.

Tacos épicés

2 min

Temps d'attente : aucun

1 contenant de boeuf à la mexicaine, décongelé
8 tacos
3 oz/75 g de cheddar, râpé
GARNITURE
1 tomate, hachée
1 oignon, haché
¼ de tasse/50 g de laitue, déchiquetée

4 PERSONNES

1 Placez 2 cuil. à soupe de boeuf dans chaque tacos. Placez-les dans un plat tapissé de papier absorbant, bien alignés. Saupoudrez-les chacun de 2 cuil. à soupe de fromage.

2 Faites chauffer 2 ou 3 min à MED./MAX. en les tournant de moitié à mi-cuisson.

3 Servez, saupoudrés de garniture.

Tacos épicés et flan mexicain

Flan mexicain

6 min

Temps d'attente : aucun

15 oz/425 g de haricots rouges, égouttés et rincés
1 fond de tarte de pâte brisée de 9 po/23 cm, cuit
4 oz/100 g de cheddar doux, râpé
4 oz/100 g de cheddar fort, râpé
1 contenant de boeuf à la mexicaine, décongelé

GARNITURE

¼ de tasse/50 g de laitue, déchiquetée
1 tomate, hachée
2 oz/50 g d'olives noires, dénoyautées et tranchées
½ petit oignon, émincé
4 cuil. à soupe de crème sure

4 À 6 PERSONNES

1 Couvrez la pâte des haricots. Saupoudrez de la moitié du fromage, ajoutez le boeuf et couvrez du reste du fromage.

2 Faites chauffer de 6 à 10 min à MED., jusqu'à ce que bien chaud. Tournez de moitié à mi-cuisson.

3 Servez chaud, saupoudré de la garniture.

Cuisson de base des légumes

La cuisson aux micro-ondes est tout indiquée pour les légumes jeunes et tendres. En plus de cuire rapidement, les légumes conservent leur croquant et leurs couleurs vives. Une cuisson rapide dans très peu d'eau est une des meilleures façons de conserver leur valeur nutritive.

On doit choisir les légumes destinés aux micro-ondes avec soin. Cette cuisson n'attendrira pas les légumes fanés, vieux ou fibreux. Choisissez donc toujours les légumes jeunes et frais.

Les légumes surgelés sont toujours jeunes, et c'est un bon choix pour la cuisine aux micro-ondes. On trouve souvent des instructions pour cuisson aux micro-ondes près des instructions pour cuisson conventionnelle.

Utilisez les mêmes techniques de cuisson de base pour les légumes que pour tout autre aliment. Le temps d'attente est l'élément essentiel à la réussite des légumes cuits aux micro-ondes, et pourtant il est souvent négligé. La cuisson se poursuit lors du temps de repos. Si les légumes sont trop croquants à votre goût après le temps d'attente, il est toujours possible de les faire cuire un peu plus, mais jamais moins. Le temps alloué à la cuisson des légumes dans cette chronique sous-entend que les légumes sont tendres, et qu'une fois cuits ils restent croquants.

Les légumes cuisent habituellement couverts, mouillés de quelques cuillerées à soupe d'eau seulement et d'un peu de beurre. Ils cuisent dans leur propre vapeur et ne perdent pas leurs qualités nutritives dans l'eau. Pour couvrir, utilisez une casserole avec couvercle ou une pellicule plastique roulée à une extrémité. Remuez les petits légumes à mi-cuisson, en ramenant les légumes vers le centre et en distribuant la chaleur uniformément. Placez les légumes complets ou coupés en moitiés en cercle, bien espacés. Tournez-les à mi-cuisson.

Si vous faites cuire des légumes dans leur peau, piquez-les d'abord à la fourchette ou fendez-les au couteau. Sinon, la chaleur se ramassera à l'intérieur et fera exploser le légume.

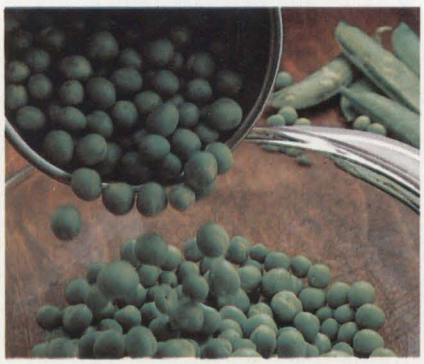
En général, on sale les légumes après la cuisson aux micro-ondes, ou on dissout complètement le sel dans l'eau avant de l'ajouter. Le saupoudrer directement sur les légumes aura pour effet de les assécher et de les durcir.

La cuisson des carottes râpées

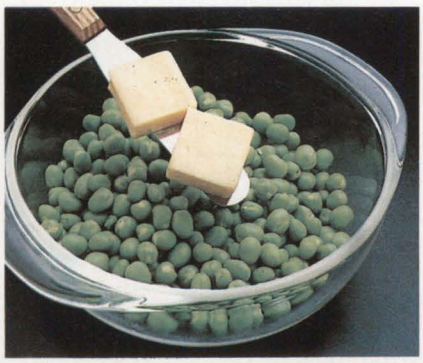
Râpez *grossièrement 8 oz/225 g de carottes épluchées dans un plat peu profond de 9 po/23 cm. Ajoutez 1 oz/25 g de beurre coupé en deux.*

Couvrez *d'une pellicule plastique fendue légèrement. Faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX. Remuez avant de servir.*

La cuisson des pois



Placez *1 lb/450 g de pois surgelés dans un plat de 4 tasses/1 l.*



Ajoutez *4 cuil. à soupe d'eau ou 1 oz/25 g de beurre et couvrez d'une pellicule plastique.*

Faites chauffer *7 min à MAX., en remuant après 4 min.*

La cuisson des tomates

Coupez *des tomates fermes de 2 po/ 5 cm de diamètre en deux (les tomates mûres demandent moins de cuisson). Placez, espacées, dans un plat rond.*

Garnissez *de chapelure et de parmesan si désiré. Couvrez et faites cuire à MAX. Calculez de 30 à 45 s pour 2 tomates, et de 1 ¼ à 1 ½ min pour 4 tomates.*

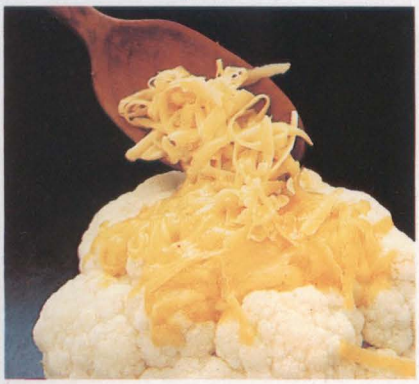
Tournez *chaque tomate de moitié, puis le plat lui-même. Couvrez et faites cuire le même temps. Laissez reposer 2 min, jusqu'à ce que tendre et bien chaud.*

La cuisson des épinards

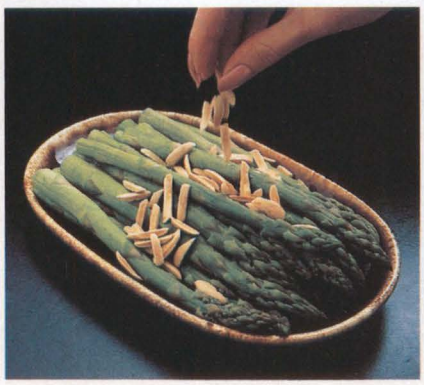
Lavez *1 lb/450 g d'épinards, ôtez les queues dures et déchiquetez les feuilles. Couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 3 min à MAX.*

Remuez *et faites cuire 3 ou 4 min de plus; le temps exact de cuisson dépend des épinards.*

Pour une jolie présentation



Gratinez *un chou-fleur chaud ou du brocoli. Faites chauffer quelques secondes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.*

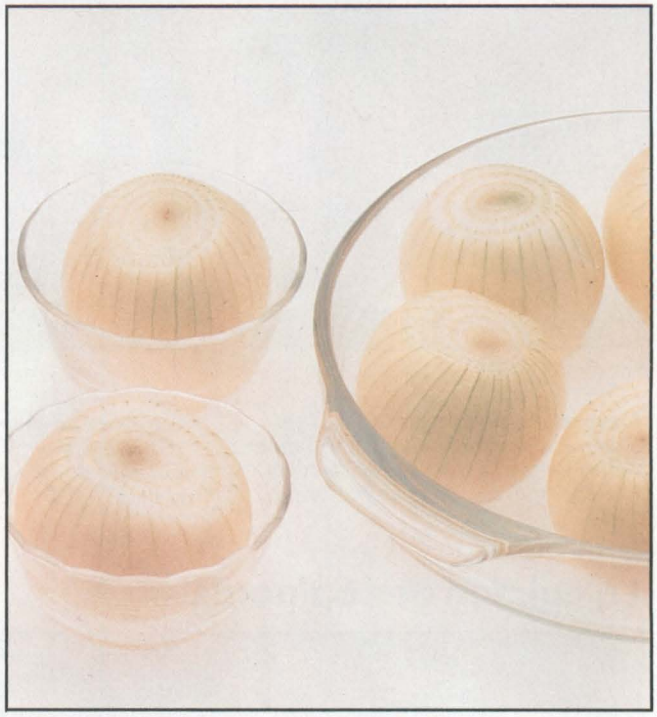


Faites chauffer *des amandes 2 ou 3 min dans du beurre fondu. Saupoudrez-en asperges, céleri, haricots, brocoli ou pois.*

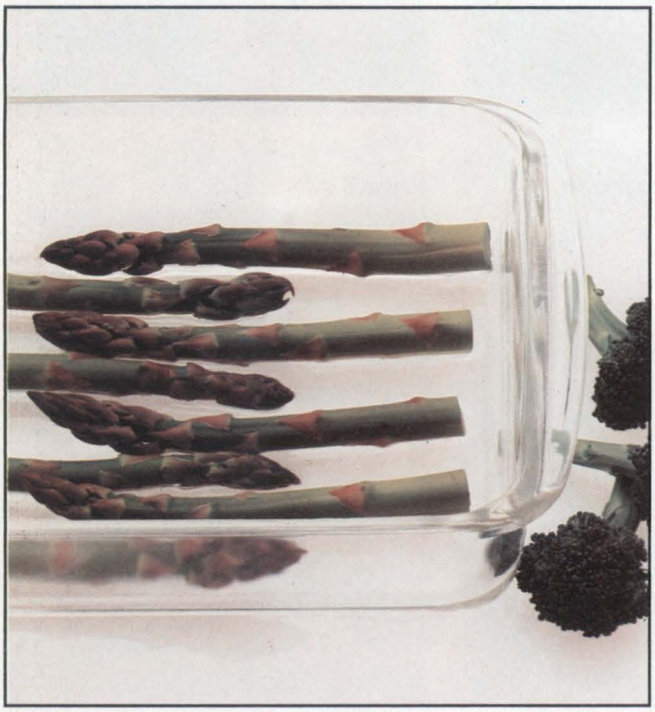
Faites cuire *du bacon entre deux papiers absorbants jusqu'à ce que croustillant, émiettez-le et saupoudrez-en divers légumes.*

Les légumes : 10 règles d'or

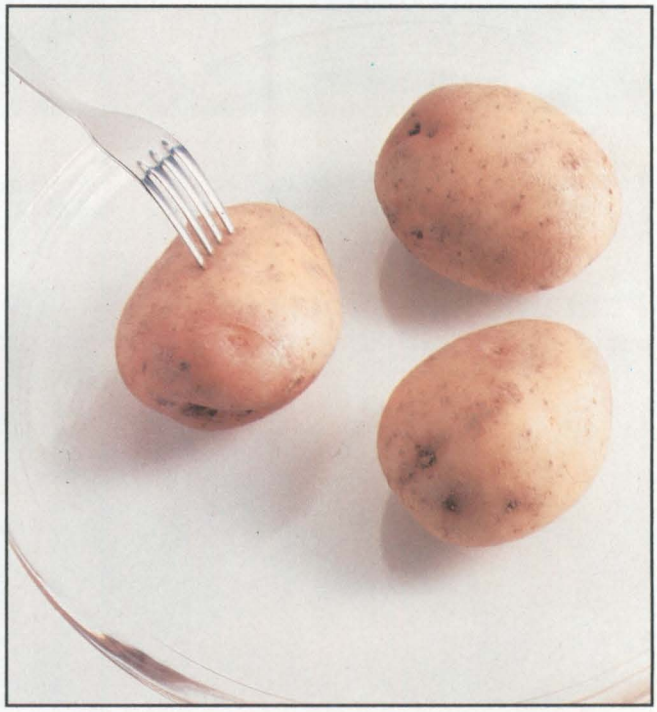
1 **Les gros morceaux** *cuisent moins rapidement et moins uniformément que les petits. Choisissez-les de taille et de forme semblables pour une cuisson uniforme.*



2 **Augmentez** *le temps de cuisson selon la quantité de légumes cuits. De petites quantités s'approprient mieux l'énergie. Tournez les légumes complets durant la cuisson.*



3 **Placez** *les pointes d'asperges et les bouquets de brocoli vers le centre. Ces parties sont moins denses et nécessitent moins d'énergie que les autres.*

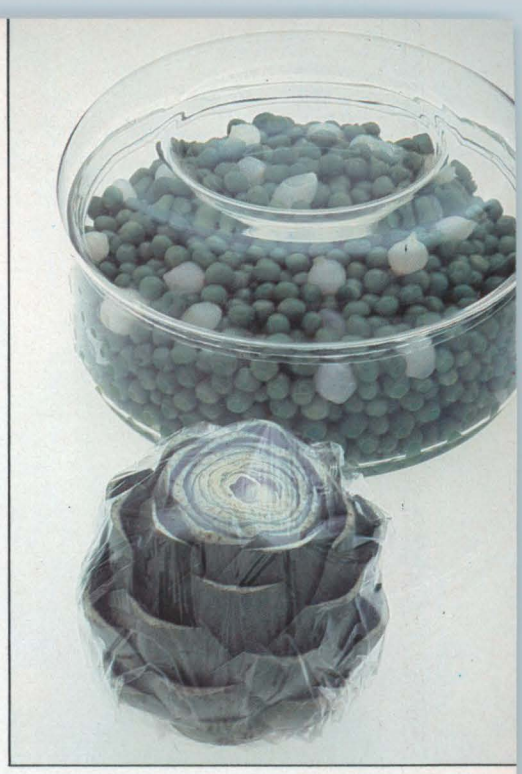


4 **Utilisez** *une fourchette pour percer les légumes complets cuits dans leur peau afin de permettre à la vapeur de s'échapper et éviter qu'ils ne fendent.*

Micro-trucs

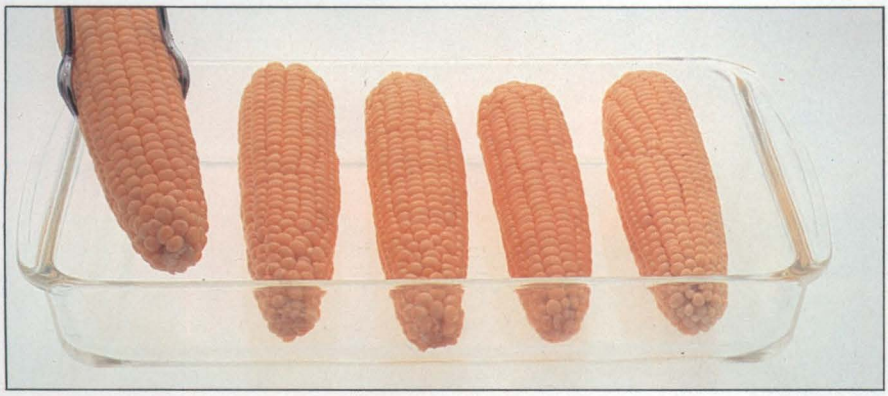
Si vous préférez vos légumes bien cuits, ajoutez plus d'eau et faites cuire plus longtemps. On peut aussi cuire des légumes en boîte, en utilisant un peu du jus de cuisson.

Rappelez-vous : ils sont déjà cuits et n'ont besoin que d'être réchauffés. Ne les faites pas trop cuire car ils seront trop mous.



5 **Le temps d'attente** *permet aux légumes de devenir tendres sans perdre leur texture. Si on fait chauffer les gros légumes jusqu'à ce qu'ils soient complètement cuits, l'extérieur sera trop mou.*

6 **Couvrez** *hermétiquement le plat et utilisez un minimum d'eau. Enveloppez les légumes complets d'une pellicule plastique.*



7 **Tournez** *et bougez les légumes complets. S'ils sont empilés, changez-les fréquemment de place pour qu'ils reçoivent la même énergie.*

8 **Salez** *les légumes après la cuisson, ou faites dissoudre le sel dans de l'eau avant de l'ajouter.*

9 **Placez** *les légumes complets ou en moitiés en rond, le centre dégagé. Bougez-les durant la cuisson pour qu'ils cuisent uniformément.*

10 **Remuez** *les petits légumes une ou deux fois de l'extérieur vers le centre pour distribuer la chaleur.*

Gâteau glacé au chocolat

Ce gâteau riche et onctueux est enrobé d'une délicieuse glace au chocolat et fourré de crème glacée et de framboises. Il est parfait pour des occasions vraiment spéciales et se réalise en quelques minutes seulement.

¾ de tasse/175 g de sucre
¾ de tasse/175 g de margarine molle ou de beurre ramolli
3 oeufs
1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
3 oz/75 g de cacao en poudre
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 tasses/500 ml de crème glacée à la vanille
4 oz/125 g de framboises surgelées

GLACE AU CHOCOLAT

4 oz/125 g de chocolat sucré
4 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 cuil. à soupe de crème 15%

DÉCORATION

⅓ de tasse/60 ml de crème 35%, fouettée
quelques framboises décongelées

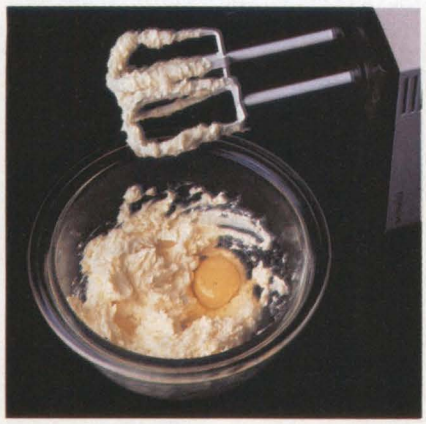
8 PERSONNES

8½ min

Préparation du gâteau glacé

Temps d'attente : 10 min

Mélangez *en crème le sucre et le gras dans un grand bol à l'aide d'un batteur, jusqu'à ce que le tout devienne gonflé et léger.*



Ajoutez *les oeufs, un à la fois. Fouettez bien après chaque addition à l'aide d'un batteur ou d'une cuiller en bois pour que le tout soit bien combiné.*

Tamisez *la farine, le sel et le cacao en poudre. À l'aide d'une spatule ou d'une cuiller en métal, incorporez peu à peu les ingrédients tamisés au premier mélange, en alternant avec le lait.*

Versez *le mélange dans un moule en couronne décoratif graissé de 7 ½ tasses/2 l (ou un bol en verre). Lissez la surface avec le dos d'une cuiller ou d'un couteau.*

Si *vous ne possédez pas de moule en couronne, utilisez un bol en verre de 10 tasses/2,5 l et placez un verre au centre, ouverture vers le haut. Graissez le bol et le verre et versez le mélange.*

Placez *le moule sur une assiette et faites cuire 8½ min à MAX, en tournant le moule d'un quart toutes les 3 min. Laissez reposer 10 min, décollez à l'aide d'un couteau et démoulez sur une grille.*

Comment fourrer le gâteau

Coupez *le quart inférieur du gâteau avec un couteau et réservez. Ôtez le centre en coupant à ½ po/1 cm des bords intérieur et extérieur jusqu'à 1 po/2,5 cm du dessus.*

Videz *l'intérieur à l'aide d'une cuiller, en laissant 1 po/2,5 cm de gâteau sur le dessus. Congelez au moins 1 h pour durcir. Utilisez l'intérieur pour une autre recette.*

Placez *la crème glacée dans un bol et faites chauffer de 30 à 60 s à MIN. Incorporez les framboises, fourrez le gâteau, replacez la base et renversez.*

Brisez *le chocolat dans un petit bol; faites chauffer 4 min à MED. Ajoutez le sirop et la crème puis glacez. Congelez. Réfrigérez 45 min avant de servir, puis décorez.*

COMMENT FAIRE CUIRE UN GÂTEAU AU CHOCOLAT EN BOÎTE

2 sachets de gâteau en boîte avec les ingrédients indiqués par le fabricant
4 cuil. à soupe de lait de plus
garniture, glace et décoration selon la recette principale (voir p. 27)

1 Graissez un moule en couronne décoratif de 7 ½ tasses/2 l ou autre (voir p. 27). Préparez le mélange selon les instructions du fabricant, en ajoutant le lait de plus.
2 Versez le mélange dans le moule et placez dans le four sur une assiette retournée.
3 Faites cuires 8½ min à MAX. en tournant le plat de un quart de tour toutes les 3 min, jusqu'à ce que le gâteau se décolle aisément du moule. Laissez reposer 10 min, jusqu'à ce que bien cuit. Décollez délicatement les bords au couteau et démoulez sur une grille. Laissez refroidir. Fourrez et décorez comme la recette principale (voir à gauche).

VARIANTE
On peut servir ce gâteau plus simplement sans garniture, ou employer un mélange à gâteau à la vanille.

AUTRES GARNITURES

Liqueur : lors d'une occasion spéciale, incorporez 1 ou 2 cuil. à soupe de kirsch à la crème glacée ramollie et remuez bien avant d'incorporer les framboises.

Noix : fourrez le gâteau de crème glacée au chocolat et décorez d'une glace au chocolat et de noix hachées.

Orange : fourrez le gâteau d'un sorbet à l'orange. Décorez d'une glace composée de 1 ½ tasse/225 g de sucre glace et de 2 ou 3 cuil. à soupe de jus d'orange. Décorez d'écorce d'orange en julienne.

Vos questions : des réponses

Q Est-ce que tous les fours micro-ondes ont la même puissance et les mêmes commandes ?

R Les fours micro-ondes sont de puissances variées; ils ont 500, 650 ou 700 watts. Les fours à puissance en watts élevée se règlent à plusieurs puissances, comme MAXIMUM, MEDIUM ET MINIMUM. Toutes les recettes de la collection *Micro-ondes* ont été éprouvées sur des appareils de 650 ou 700 watts à puissance variable.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
5 sec	11 sec
15 sec	20 sec
30 sec	40 sec
45 sec	1 min
1 min	1 min 20 sec
2 min	2 min 40 sec
3 min	4 min
4 min	5 min 20 sec
5 min	6 min 20 sec
6 min	8 min
7 min	9 min 20 sec
8 min	10 min 40 sec
9 min	12 min
10 min	13 min 20 sec
20 min	26 min 40 sec
30 min	40 min
40 min	53 min 20 sec
50 min	66 min 40 sec
1 h	80 min

Q Comment puis-je adapter une recette à un four de 500 ou 600 watts ?

R Si vous possédez un four à puissance en watts moins élevée, vous devrez augmenter le temps de cuisson de la recette. Si votre four est de 600 watts, ajoutez 20 secondes par minute de cuisson. Utilisez le tableau (à gauche) pour faciliter votre calcul.

Si vous possédez un four de 500 watts, la puissance MAXIMUM est à peu près équivalente à la puissance MEDIUM/MAXIMUM d'un four de 650 ou 700 watts. Les recettes requérant une cuisson à MAXIMUM nécessiteront plus de temps, quelquefois jusqu'à 40 secondes de plus par minute pour les rôtis.

Vous n'aurez besoin par contre que de quelques minutes de plus pour réchauffer les aliments cuits ou en boîte.

Les recettes nécessitant une cuisson à MEDIUM devront être cuites à MAXIMUM pour un peu moins que le temps nécessaire.

Q Quelle est la puissance de mon four ?

R Pour trouver la puissance de votre four :

Consultez le guide fourni avec votre four ou vérifiez la plaque arrière de votre four indiquant le nombre de watts — on devrait y lire 700, 650, 600 ou 500 watts.

Voici une liste sommaire des principaux fours vendus dans le commerce:
AMANA
GENERAL ELECTRIC
HITACHI
LITTON-MOFFAT
MAYTAG
PANASONIC
QUASAR
SANYO
SHARP
TOSHIBA
Pour obtenir une liste plus exhaustive, consultez les spécialistes d'appareils électroménagers.

MICRO secrets

Du pain à l'ail en 5 minutes

Le pain à l'ail est toujours un favori. Son arôme est irrésistible et quelle que soit la quantité que vous préparez, elle est toujours appelée à disparaître en quelques minutes ! Servez-le avec des potages, des salades ou des plats en casserole.

Faites chauffer 2 oz / 50 g de beurre et ¼ de cuil. à café d'ail en poudre dans un petit bol à MAX., de 60 à 75 s, jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Ajoutez une pincée de paprika. Coupez 3 tranches de pain en quatre et couvrez-les de beurre.

Placez-les sur une grille, côté beurré sur le dessus. Faites dorer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que le pain soit ferme au toucher. Tournez le plat à mi-cuisson et vérifiez à chaque minute. Laissez refroidir sur une grille jusqu'à ce que bien croustillant.